



VIDA SAUDÁVEL 03

Doenças Crónicas

Como é viver com uma doença crónica, alguns dos fatores de risco e o que pode fazer para os prevenir.

[Iniciar >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 3

Doenças Crônicas

Neste módulo, vai aprender o conceito de algumas doenças crônicas, incluindo os fatores de risco associados e a sua prevenção. Além disso, também irá aprender algumas dicas sobre como é viver com uma doença crônica e de como apoiar um amigo ou familiar que tenha alguma destas doenças, tendo sempre em conta as orientações dos Médicos de Família.

O que irá aprender

- 1 O conceito de doença crónica.
- 2 Alguns sintomas e fatores de risco associados às doenças crónicas.
- 3 Como prevenir os diferentes tipo de doenças crónicas.
- 4 Dicas de como gerir a doença crónica.
- 5 Dicas de como cuidar de alguém que vive com uma doença crónica.



Capítulos do módulo

1

O que é a doença crónica?

2

Viver com uma doença crónica

3

Cuidar de alguém com uma doença crónica



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 3

CAPÍTULO 1

O que é a doença crónica?

Neste capítulo, vai aprender sobre algumas doenças crónicas, incluindo os fatores de risco associados e a sua prevenção. Além disso, também irá aprender algumas dicas sobre como é viver com uma doença crónica e de como apoiar um amigo ou familiar que tenha alguma destas doenças.

O que é a doença crónica?

É uma condição médica em que na maioria dos casos não tem cura, apenas pode ser controlada. Caracterizam-se por se prolongarem até ao fim da vida e podem ter um impacto na qualidade de vida diária.

As pessoas que têm algum tipo de doença crónica podem ter consequências ao nível físico, mental e social, tendo ainda impacto na vida dos seus familiares, amigos e cuidadores.



O que irá aprender

- 1 O que são doenças crónicas.
- 2 Doenças Cardíacas e prevenção.
- 3 Cancro e prevenção.
- 4 Doenças Respiratórias crónicas e prevenção.
- 5 Diabetes e prevenção.
- 6 Depressão e prevenção.



Este é o António

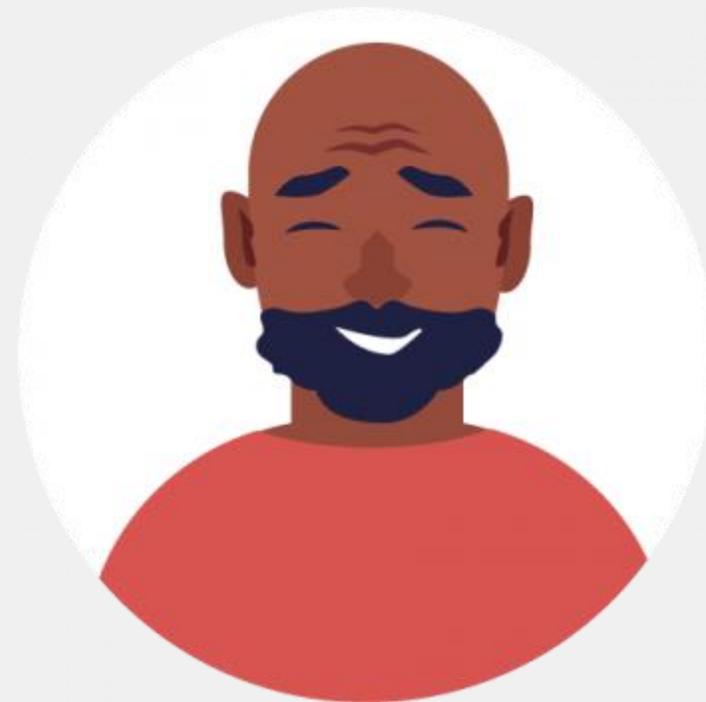
O António vive com a sua namorada num apartamento moderno numa zona urbana.

Ele é jornalista e trabalha, atualmente, a partir de casa.

Tem algumas preocupações de saúde – diabetes e tensão arterial alta - e está há algum tempo a tentar fazer algumas mudanças no seu estilo de vida, nomeadamente nos seus hábitos alimentares.

O António tem diabetes, que é uma doença crónica. Neste capítulo ele irá aprender o conceito da Diabetes e de outras doenças crónicas. Vamos lá!

No próxima slide vai encontrar mais informação sobre o estilo de vida do António.



Estilo de vida do António



Aspetos positivos

- O António tem diabetes e tensão arterial alta e está motivado a melhorar a sua dieta.
- O António gosta de estar ativo e participar em atividades na comunidade.



Aspetos negativos

- Tem dificuldade em falar das suas condições de saúde e expor as suas necessidades.
- Tem comido refeições desequilibradas e em horários irregulares.



Sabia que?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças crónicas são a principal causa de morte e incapacidade em todo o mundo, sendo a doença coronária (um tipo de doença cardíaca) a principal.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** **MÓDULO 3** **CAPÍTULO 1** O que é a doença crónica?

Depois de ler a definição, selecione algumas doenças que acredita serem crónicas?

- Pneumonia
- Depressão
- Cancro
- Diabetes
- cólera
- Tuberculose

Doenças Crónicas mais comuns!

1

Doenças Cardíacas

2

Cancro

3

Doenças Respiratórias Crónicas

4

Diabetes

5

Depressão

6

Acidente Vascular Cerebral (AVC)



Sabia que?

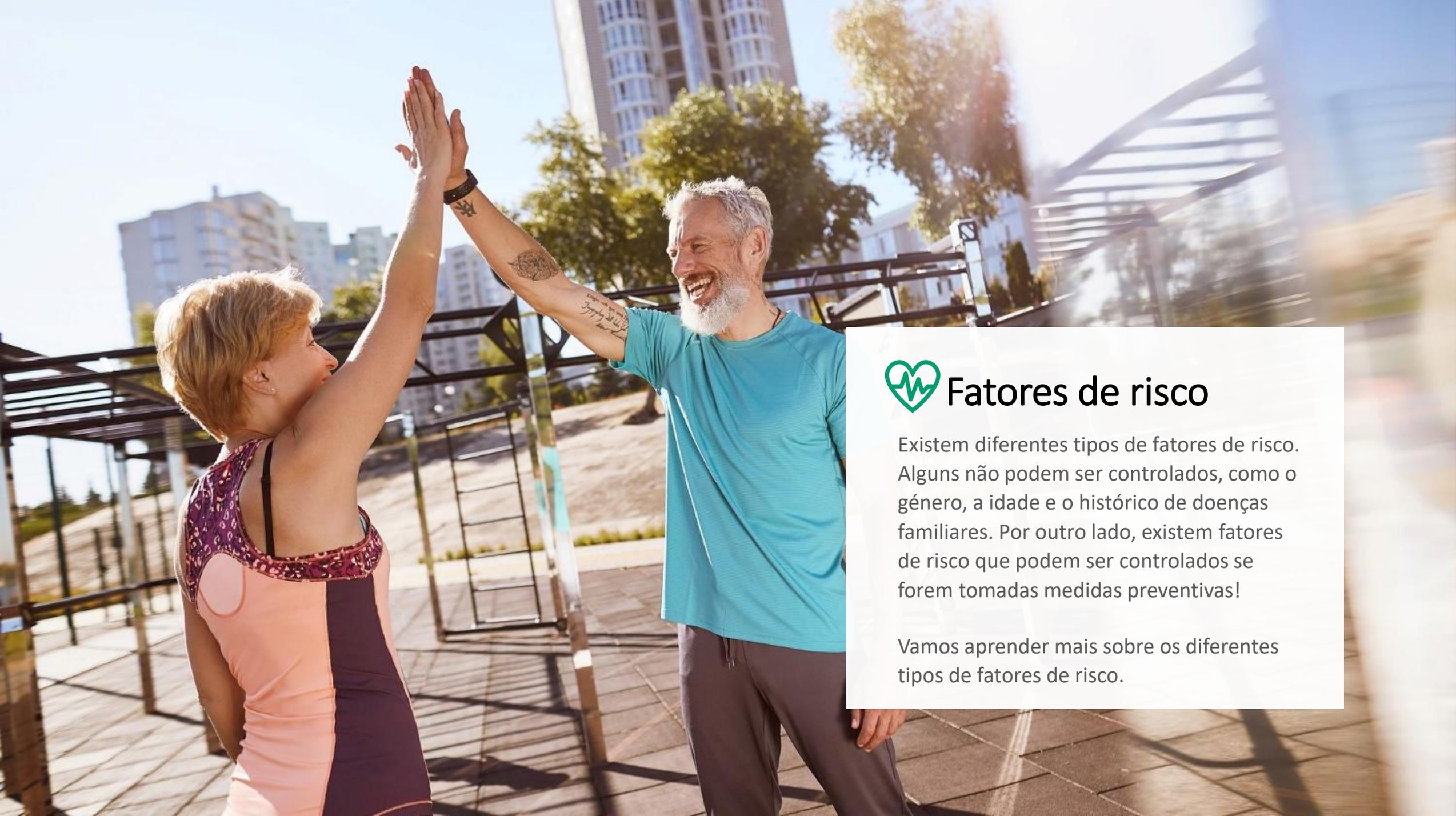
As doenças cardíacas, o AVC, o cancro, as doenças respiratórias crónicas e a diabetes fazem parte da lista das principais causas de mortalidade na Europa, representando 77% do total das doenças e 86% de todas as causas de morte.

Doença Cardíaca

Doenças deste tipo afetam o seu coração, e são variadas, incluindo:

- Problemas no ritmo cardíaco (arritmias)
- Cardiopatias congénitas (malformações congénitas que ocorrem desde o nascimento do bebê)
- Doença da válvula cardíaca
- Doença do músculo cardíaco
- Infecção cardíaca (pode ser tratável, mas depende da causa e gravidade dos sintomas)





Fatores de risco

Existem diferentes tipos de fatores de risco. Alguns não podem ser controlados, como o género, a idade e o histórico de doenças familiares. Por outro lado, existem fatores de risco que podem ser controlados se forem tomadas medidas preventivas!

Vamos aprender mais sobre os diferentes tipos de fatores de risco.

Alguns fatores de risco que podem ser controláveis



Dieta não saudável

Uma dieta rica em gordura saturada aumenta o risco de doenças cardíacas. Saiba mais sobre como ter uma dieta mais saudável no módulo **Vida Saudável 02: Estilos de vida saudáveis e terapias.**



Falta de atividade física

De acordo com a Federação Mundial do Coração, fazer mais de 2 horas e 30 minutos de atividade física moderada todas as semanas reduzirá o risco de doença cardíaca coronária em cerca de 30%. Saiba mais no módulo **Vida Saudável 02: Estilos de vida saudáveis e terapias.**



Stress

O stress pode alterar a composição do sangue e o sistema nervoso, o que, conseqüentemente, pode ter efeitos negativos na saúde do coração. Aprenda algumas das estratégias para reduzir o stress no módulo **Vida Saudável 01: Conceitos sobre saúde e bem-estar.**



Fumar

A Federação Mundial do Coração diz que o tabagismo aumenta o risco de doença cardíaca coronária em 100%. Uma boa razão para parar de fumar, certo?



Prevenção

As diferentes tipologias das doenças cardíacas podem ser prevenidas ou mesmo tratadas com escolhas de estilo de vida saudável, incluindo exercício e uma dieta equilibrada. Saiba mais sobre isso no módulo **Vida Saudável 02: Estilos de vida saudáveis e terapias.**

VIDA SAUDÁVEL 02

Sintomas

Dependendo da doença, vários são os sintomas que podem ocorrer. Aqui estão alguns dos sintomas a que deve ter em atenção e caso apresente algum deles deverá procurar ajuda médica.



Dor no peito

Se acontecer repentinamente, especialmente se estiver a tomar medicamentos anti-inflamatórios e não aliviar os sintomas; A dor no peito pode assemelhar-se a uma sensação de pressão no peito e espalhar-se para o maxilar, braço esquerdo ou costas.



Dificuldade em respirar

Pode parecer que acabou de fazer exercício físico, como por exemplo subir vários lances de escadas ou fazer uma aula de ginástica, mas não o fez e sente dificuldade em respirar.



Desmaio

Por vezes, antes do desmaio pode sentir tontura, fraqueza ou enjoo.

Como gerir a doença cardíaca

Talvez tenha nascido com uma doença cardíaca, diagnosticado mais tarde, ou precisar de dar apoio a alguém que tenha doenças cardíacas. Todas são diferentes e têm de seguir tratamentos/intervenções diferentes. O que funciona para uma pessoa, pode não funcionar para outra. É muito importante fazer, de um modo regular, exames de saúde e perguntar à sua equipa médica quais as mudanças/adaptações que precisa de fazer no seu dia-a-dia. Além disso, tente anotar os seus sintomas, para que tenha informações detalhadas para partilhar com a sua equipa médica. No próximo slide, damos-lhe algumas sugestões sobre o que pode perguntar à sua equipa médica.

Vamos lá!



Sugestões de questões

Quais são as causas prováveis para a minha condição?

Existem outras causas possíveis para a minha doença crónica?

Que testes e check-ups regulares vou precisar? E com que regularidade?

Qual é o melhor tratamento para mim?

Existem outras alternativas ao tratamento que está a sugerir?

Que alimentos devo comer ou evitar?

Que tipo de atividade física e com que regularidade sugere?

Tenho outras condições de saúde. Como posso geri-las simultaneamente?

Preciso de seguir determinadas restrições?

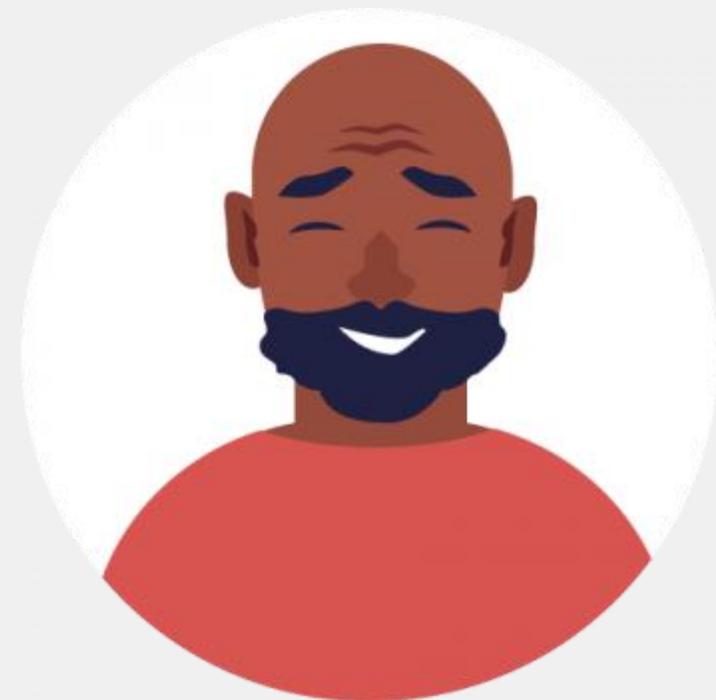
Existem folhetos ou outros materiais informativos que possa ter/ler? Que websites recomenda?

Devo consultar um profissional especializado?

Actividade 1

O António tem procurado fazer algumas mudanças no seu estilo de vida, por exemplo, comer uma dieta mais equilibrada. Ao mesmo tempo, tem notado que as pessoas da sua comunidade não têm hábitos de vida saudáveis e está disposto a tomar medidas e a sensibilizar para os fatores de risco!

Ouviu falar do Dia Mundial do Coração, evento anual que acontece a cada 29 de setembro e que se destina a aumentar a consciencialização do público sobre as doenças cardiovasculares, incluindo a sua prevenção e o seu impacto global. Dirija-se ao próximo slide e veja um exemplo de um cartaz para o Dia Mundial do Coração!



Dia Mundial do Coração, 29 de Setembro

Pode usar ferramentas simples e gratuitas, como "Paint" ou [Canva](#) para criar um panfleto ou um cartaz. No Canva pode encontrar alguns modelos interessantes nos quais basta adicionar a informação, *clipart* e imagens. Existem sites com imagens gratuitas, como [Freepik](#), [Centre for Ageing Better](#) e [Unsplash](#). Ou então pegue num cartão e em alguns lápis de cor!

Cabe-lhe a si decidir qual a opção que mais lhe convém! Seja simples, não precisa ser um designer para experimentar estas ferramentas! Lembre-se que também pode fazer o mesmo pela sua própria comunidade se achar que é necessário.

Vá em frente, escolha um fator de risco à sua escolha e crie o seu próprio cartaz.

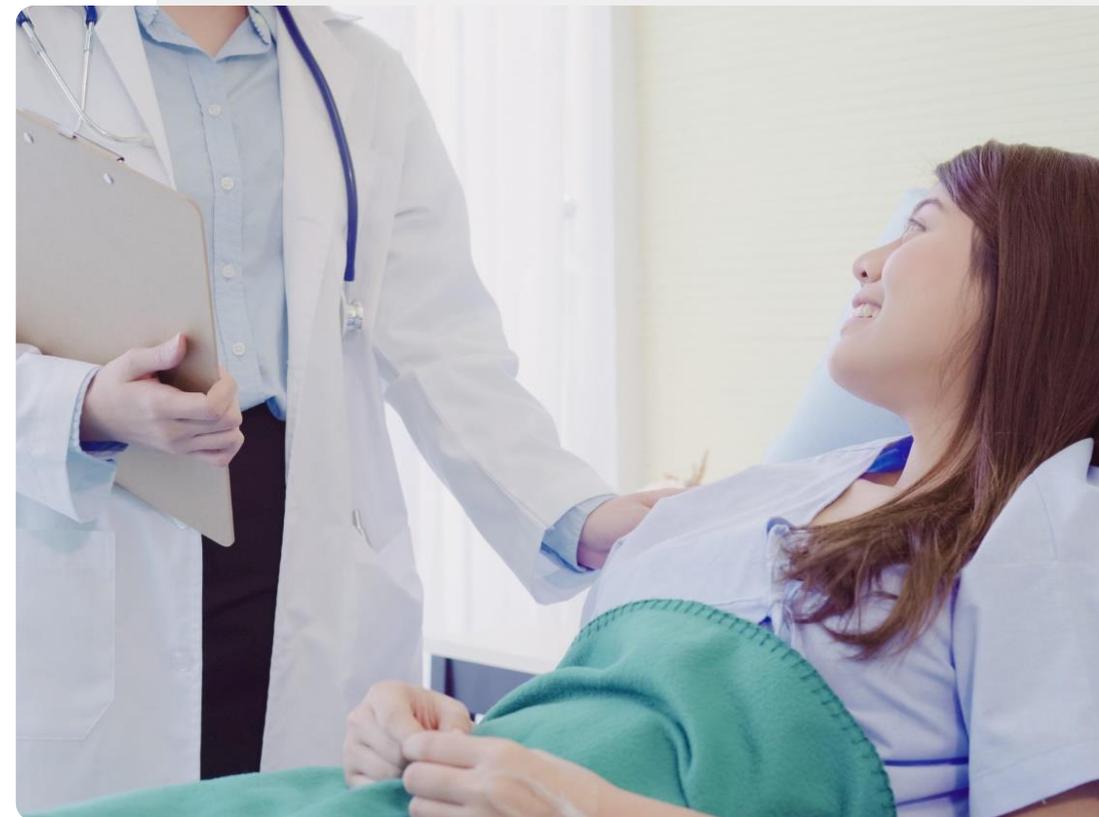
Partilhar é cuidar!



Cancro

O cancro é uma doença causada quando as células cancerígenas numa parte específica do corpo crescem e reproduzem-se descontroladamente. Podem invadir e destruir os tecidos saudáveis envolventes, incluindo órgãos.

Existem mais de 200 tipos diferentes de cancro, como o cancro da mama e o cancro do pulmão, e cada um deles é diagnosticado e tratado de uma forma específica.



Sintomas de cancro

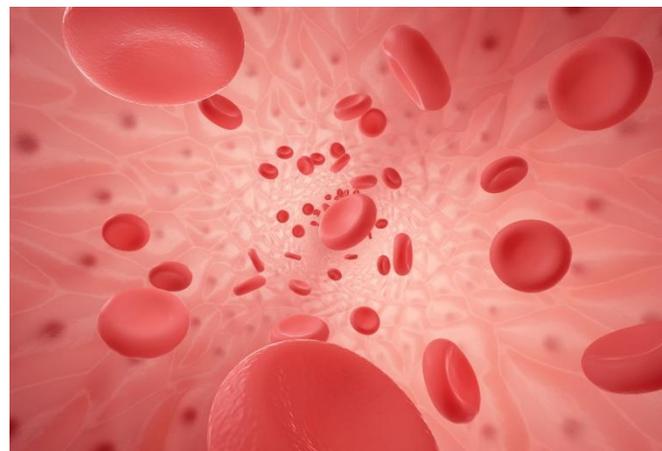
Deve ter cuidado com as mudanças no funcionamento normal do seu corpo e/ou sintomas incomuns e inexplicáveis, embora isso não signifique que tenha cancro. Tem de verificar com o seu médico.

Os sintomas mais comuns incluem:



Um caroço ou sinal/verruga que aparece de forma súbita no seu corpo

Conheça o seu corpo e preste atenção no caso de surgirem caroços ou sinais que mudem de cor, aumentem ou alterem a sua textura.



Sangramento inexplicável

Se vir sangue em locais incomuns ou em momentos inesperados, por exemplo, na sua urina, vómito ou entre ciclos de menstruação e também se vir sangue quando tossir.



Alterações nos seus hábitos intestinais

Se tiver diarreia ou obstipação sem razão aparente, sangue nas fezes, a sensação de não ter evacuado completamente depois de ir à casa de banho e/ou ter dor no estômago ou na zona do ânus.



Prevenção

As dicas de prevenção são as mesmas quer para o cancro, o AVC e as doenças cardíacas: alimentação equilibrada, exercício físico, não fumar e limitar a ingestão de álcool.

No entanto, há mais uma dica específica a considerar: Ter cuidado na exposição solar. Apanhar sol é importante, mas tem de ter em conta algumas medidas preventivas.

Vamos aprender mais sobre isto!

Cuidados na exposição solar



Pernas e braços

Se possível, mantenha os braços e as pernas cobertos, por exemplo com camisola e calças.



Protetor solar

Utilize um protetor solar com um índice de proteção solar elevado (SPF) – pelo menos fator 30 e que proteja contra UVA e UVB.



Chapéu

Use um chapéu de aba larga para proteger a sua cara e pescoço.



Horários seguros

Evite a exposição solar durante o período mais quente do dia. Normalmente é entre as 11h00 da manhã e as 15h00 da tarde.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



VIDA SAUDÁVEL **MÓDULO 3** **CAPÍTULO 1** O que é a doença crónica?

Está um dia lindo de sol e por isso o António decidiu levar a namorada e a família à praia e passar algum tempo de qualidade. Vamos ajudar o António e verificar as orientações que ele deve seguir!

- Coloque um protetor solar com um índice de proteção solar baixa.
- Coloque o protetor solar com um índice de proteção solar superior a 30 nas pernas e nos braços.
- Use uma camisola de manga comprida.
- Coloque o protetor solar com um índice de proteção solar superior a 30 no pescoço.
- Esteja exposto ao sol depois das 15h00.
- Esteja exposto ao sol às 13h00.
- Vá buscar um chapéu de aba larga para o seu pai.
- Não use um chapéu de aba larga.

Tratamento

O cancro pode muitas vezes ser controlado com o tratamento, o que significa que pode permanecer (não produzir mais células cancerígenas) ou desaparecer.

Existem vários tratamentos para o cancro, por exemplo, quimioterapia, radioterapia ou cirurgia. Um paciente pode fazer apenas um tratamento ou uma combinação deles, e pode haver ciclos de tratamento.

A escolha do tratamento pode ser uma situação desgastante e confusa, mas o profissional médico estará a apoiá-lo/la, dizer qual é o melhor tratamento e responder a todas as suas perguntas.

Encontrará, nos seguintes slides, algumas das perguntas que pode fazer.





Sugestões de questões

Tratamento

- Quais são as formas de tratamento do meu tipo e estágio de cancro?
- Quais são os benefícios e riscos de cada um desses tratamentos?
- Na sua opinião, que tratamento é o melhor e o mais adequado para mim e porquê?
- Quando vou ter de iniciar o tratamento?
- Vou precisar de estar no hospital para o tratamento? Se sim, por quanto tempo?
- Como saberemos se o tratamento está a funcionar?

Efeitos Secundários

- Quais são os possíveis efeitos secundários do tratamento?
- Que efeitos secundários podem acontecer durante ou entre as minhas sessões de tratamento?
- Existe algum efeito secundário o qual deva informá-lo/la imediatamente?
- Existe algum efeito perdurável do tratamento?
- Este tratamento vai afetar a minha capacidade reprodutiva?
- Como posso prevenir ou tratar os efeitos secundários?

Outras

- Devo falar-lhe dos medicamentos que estou a tomar atualmente?
- Devo falar-lhe dos suplementos que estou a tomar?
- Poderá algum medicamento ou suplemento condicionar a forma como o tratamento do cancro atua?
- Vou precisar de um médico especialista para o meu tratamento do cancro?

Doenças Respiratórias Crônicas

Tratam-se de doenças crônicas das vias respiratórias e de outras estruturas do pulmão, incluindo asma e alergias respiratórias.

A asma é caracterizada por ataques recorrentes de falta de ar e dificuldade em respirar; a gravidade e a frequência dependem das características individuais. Para algumas pessoas, torna-se pior durante a atividade física ou durante a noite.





Fatores de risco

Já falámos do tabagismo, que é um fator de risco importante e que conduz a doenças respiratórias crónicas.

Mas existem outros fatores, como a poluição atmosférica exterior e interior.

Vamos aprender mais sobre eles!

Poluição atmosférica doméstica

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, cerca de 3 mil milhões de pessoas ainda cozinham com combustíveis sólidos, como madeira e carvão, e querosene em fogos abertos e fogões ineficientes. Estas práticas são prejudiciais à saúde e à boa qualidade do ar e utilizam combustíveis e tecnologias que produzem elevados níveis de poluição atmosférica doméstica com uma gama de poluentes prejudiciais para a saúde.

Além disso, a exposição a humidade e bolor (poluentes biológicos) e a toxinas químicas podem ser prejudiciais.

Vamos aprender como podemos ter mais qualidade do ar dentro de casa!



Como melhorar a qualidade do ar

1**2****3**

Mantenha o interior da sua casa limpo

Uma boa higiene do interior da sua casa é essencial para melhorar a qualidade do ar. Certifique-se de que limpa eficientemente o pêlo dos seus animais de estimação, o bolor e o pó. Não se esqueça dos tapetes, que devem ser limpos a vácuo pelo menos uma vez por semana! A roupa de cama deve ser lavada regularmente.

Processo

1

2

3



Circulação do ar

Abra regularmente as janelas para deixar entrar ar fresco. Apesar de poder ser difícil em meses frios, tente abrir as janelas durante pelo menos alguns minutos duas vezes por dia!

Processo

1

2

3



Mude o filtro do ar-condicionado (AC)

Se tiver um sistema de AC, tem de mudar os filtros regularmente. Filtram alguns poluentes atmosféricos, mas se não os mudarmos, enchem-se e não fazem o seu trabalho corretamente.

Processo

—
↓
4

↓
5

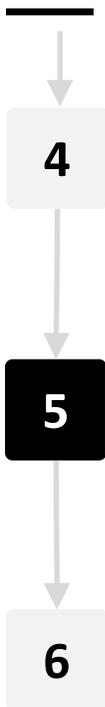
↓
6



Use o exaustor

Como dissemos anteriormente, muitos poluentes do ar interior vêm da cozinha, especialmente quando cozinham. Assim, ligue o exaustor da cozinha ou abra uma janela quando está a cozinhar.

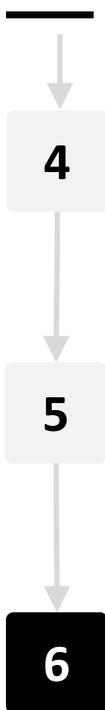
Processo



Coloque um tapete grande na entrada da porta

As pessoas trazem muita sujidade prejudicial para a casa através dos sapatos. Ter um tapete na porta de entrada reduzirá a quantidade de sujidade e outros poluentes que possam entrar na casa.

Processo



Use um desumidificador

A humidade pode transformar-se em bolor, o que vimos ser prejudicial para a saúde. Um desumidificador pode diminuir a humidade no ar e, conseqüentemente, reduzir o crescimento do bolor. Considere um ou outro dependendo das condições meteorológicas no seu próprio país.

Nota: tenha em mente que em casas modernas com boa certificação ambiental o ar pode ser, por exemplo, demasiado seco. Isto também pode ser desconfortável para as pessoas que têm asma e pode emergir a necessidade de humidificação em vez de desumidificação.

Poluição atmosférica externa

Depois de aprender sobre o que pode fazer para prevenir a poluição do ar no interior, vamos falar sobre o que pode fazer para se proteger da poluição atmosférica externa. O controlo é um pouco mais complexo do que a poluição atmosférica no interior, mas existem alguns aspetos a ter em conta.



Exercício em áreas de baixo nível de poluição

Evite exercitar-se em zonas verdes onde os níveis de poluição são elevados, por exemplo, perto de zonas de tráfego elevado. Uma boa solução será fazer exercício físico em zonas verdes longe da circulação de veículos.



Queimadas

Não queime madeira ou lixo. As queimadas de madeira e lixo são uma das maiores fontes de poluição atmosférica.



Reduza a condução do seu carro

Reduza ao máximo a condução do seu veículo. Alternativas podem ser a partilha de carro e usar transportes públicos. Se não consegue reduzir a condução do seu carro, escolha as rotas menos frequentadas.

Tratamento e Gestão

Existem diferentes tratamentos que pode optar de modo a promover uma melhor gestão de uma condição respiratória crónica, como medicação, inaladores e terapias pulmonares. Deve sempre consultar o seu médico sobre o que é melhor para si, mas aqui estão alguns que podem fazer a diferença!



Melhore a sua respiração

Aprender novas técnicas de respiração pode ajudar a obter mais ar dentro e fora dos pulmões, reduzindo os episódios de falta de ar. Por exemplo, respiração diafragmática: Respire de forma lenta e profunda pelo nariz. Enquanto inspira empurre o estômago para fora.



Deixe de fumar

Já falámos sobre isso anteriormente neste módulo e discutimos o quão prejudicial é. Doenças respiratórias crónicas e tabagismo são uma combinação perigosa. Fumar faz com que a condição progrida rapidamente.



Vacinas

Se tiver uma doença respiratória crónica, há uma maior probabilidade de ter infeções pulmonares. Assim, é crucial obter as vacinas recomendadas.

Diabetes

Esta doença crónica e ao longo da vida faz com que o nível da glicose no sangue dos indivíduos se torne demasiado elevado.

Existem 2 principais tipos de diabetes:

1. Diabetes tipo 1, em que o sistema imunológico do corpo ataca e destrói as células que produzem insulina;
2. Diabetes tipo 2, em que o corpo não produz insulina suficiente, ou as células do corpo não reagem à insulina.

A insulina é uma hormona que regula a quantidade de glicose no sangue.





Diabetes Gestacional

Durante a gravidez, para algumas mulheres, os seus níveis de glicose no sangue são tão elevados que não conseguem produzir insulina suficiente para a suprimir, uma vez que o corpo está focado em satisfazer outras necessidades específicas da gravidez.

Esta condição denomina-se de **diabetes gestacional**.



Pré-diabetes

Muitas pessoas têm níveis de açúcar no sangue acima do limite normal, mas não são altos o suficiente para serem diagnosticados como tendo diabetes. Nesta circunstância define-se como **pré-diabetes**.

Esta condição aumenta o risco de desenvolver diabetes. Nestes casos, é importante monitorizar e ter comportamentos preventivos. Se não for tratada, pode piorar progressivamente.

Sintomas da Diabetes

Aqui estão alguns dos sintomas que deve ter atenção e se os experienciar, deve consultar um médico para analisar a situação!



Sentir sede em demasia

Tem sentido mais sede do que o habitual? Após beber água, continua a sentir sede?



Maior frequência urinária

Especialmente durante a noite.



Fadiga extrema

Sente-se mais cansado e inquieto do que o habitual?

Sintomas da Diabetes



Perda de peso e massa muscular

Tem sentido perda de peso ou massa muscular recentemente sem razão aparente?



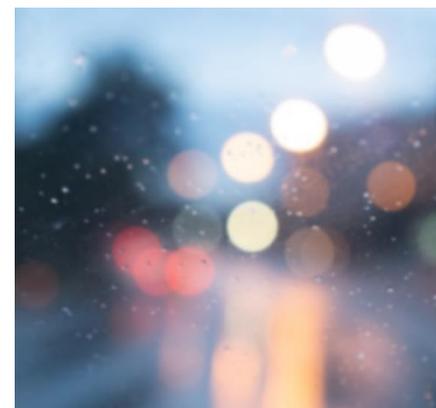
Comichão à volta da sua vagina ou pénis

Tem sentido comichão nessa zona?



Cortes ou feridas que demoram a cicatrizar

Reparaste que os teus cortes e/ou feridas demoram mais tempo a cicatrizar?



Visão turva

Consulte o seu oftalmologista, pois também poderá ser um sintoma de outro tipo de condições.

Prevenção

Infelizmente, não há adaptações do estilo de vida que possam ser feitas para reduzir o risco de diabetes tipo 1. No entanto, para a diabetes tipo 2, existem algumas coisas que pode fazer para prevenir/gerir, vamos aprender!



Dieta equilibrada

Na sua dieta, deve manter o açúcar, gordura e sal no mínimo e comer uma grande variedade de alimentos. Não salte refeições, deve tomar o pequeno-almoço, almoço e jantar todos os dias.



Exercício

Exercitar diminui o nível de açúcar no sangue. Deve praticar exercício físico por volta de duas horas e meia por semana. E pode ser simples, como por exemplo fazer jardinagem! Saiba mais sobre isso no nosso módulo **Vida Saudável 02: Estilos de vida saudáveis e terapias.**



Perder peso

Perder peso (se tiver excesso de peso) vai facilitar a redução do nível de açúcar no sangue. No entanto, deverá consultar o seu médico e um nutricionista antes de fazer este qualquer tipo de alteração na sua alimentação.



Tratamento

Para controlo da diabetes, pode precisar de tomar medicação.

Além disso, para a diabetes tipo 1, podem ser necessárias injeções de insulina. Isto precisa de ser prescrito pelo médico, e nunca se deve automedicar.



Rastreo ocular na diabetes

Este é um teste para verificar problemas oculares causados pela diabetes, que são chamados de retinopatia diabética. Se não for diagnosticado precocemente, pode levar à perda de visão.

Este teste pode encontrar problemas antes de ocorrerem e é muito simples! Se é diabético, deverá realizar este tipo de rastreo ocular todos os anos.



Aqui estão alguns exemplos de perguntas que pode fazer ao seu profissional médico!

Devo verificar os meus níveis de glicose no sangue em casa com um monitor de glicose? Com que frequência?

Quais devem ser os meus níveis de glicose no sangue?

Quais são os sinais de aviso ou sintomas que o meu corpo manifesta quando o meu nível de glicose no sangue está muito alto? O que faço se o valor for muito alto?

Quais são os sinais de aviso ou sintomas que o meu corpo manifesta quando o meu nível de glicose no sangue está muito baixo? O que devo fazer se isso acontecer?

O que devo mudar no meu estilo de vida e dieta?

Quais são os efeitos secundários da minha medicação? (e insulina se a tomar)

Irei precisar sempre de medicação e/ou insulina? Como saber se a medicação que tomo é a melhor para mim?

Quais são os efeitos a longo prazo da diabetes, e como posso evitá-los?

Enquanto diabético/a, como podem as outras doenças afetar-me?

Quantas vezes devo consultar o meu médico?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



VIDA SAUDÁVEL **MÓDULO 3** **CAPÍTULO 1** O que é a doença crónica?

Vamos ajudar o António!

Como tem conhecimento, o António tem diabetes. Ele tem algumas dúvidas sobre a gestão da sua doença crónica. Pode ajudá-lo? Selecione, na sua opinião, o que o António deverá fazer!

- Saltar refeições.
- Não praticar nenhum tipo de exercício físico.
- Fazer uma caminhada todos os dias.
- Faltar à consulta de rastreio ocular.
- Comer sempre o pequeno-almoço.
- Tomar a medicação prescrita pelo médico.
- Fazer menos de 2 horas e meia de exercício físico por semana.
- Ter uma dieta rica em gordura e sal.

Depressão

Ao contrário de outras doenças, como as que acabou de aprender e que são físicas, a depressão clínica é uma doença mental.

Caracteriza-se, geralmente, pela manifestação de sentimentos de tristeza, por períodos prolongados no tempo, durante semanas ou meses, e não apenas alguns dias.

A depressão passa por um espectro de intensidade, desde episódios leves e temporários até severos e persistentes. Para o diagnóstico e intervenção, é importante a realização de uma avaliação inicial realizada pela especialidade de Psicologia Clínica e/ou Psiquiatria.

A depressão não é um sinal de fraqueza, é uma condição de saúde mental.

Vamos aprender mais sobre a Depressão!



Sintomatologia Depressiva

Os sintomas são complexos e variam muito de pessoa para pessoa. Os sintomas podem persistir durante semanas ou meses e interferir com o seu trabalho, a vida social e pessoal. A lista de sintomas é extensa, vamos aprender sobre alguns deles!



Sintomas Psicológicos

Humor apático e disfórico contínuo: sentir-se sem esperança, baixa autoestima, sentir-se reativo/irritável para com os outros, sem iniciativa/motivação. Ter pensamentos suicidas ou pensar em magoar-se.



Sintomas Físicos

Movimentando-se ou falando mais devagar do que o habitual, mudanças no apetite ou no peso, falta de energia, obstipação, dores inexplicáveis (ex. dor de cabeça ou dor de estômago e alterações no sono, como dificuldade em dormir ou dormir em demasia.



Sintomas Sociais

Avoiding contact with friends and relatives, taking part in fewer social activities, neglecting your hobbies and interests, and having difficulties in your personal and professional life.



Tratamento

O tratamento da depressão pode passar pelas seguintes opções: mudanças no estilo de vida, terapias e medicação prescrita pelo médico. Deve consultar o seu médico se sentir sintomas durante a maior parte do dia, todos os dias, durante mais de 2 semanas.

Como apoiar um/a amigo/a que tenha depressão?



O que fazer

- Ofereça-se para ajudar nas tarefas do dia-a-dia.
- Demonstre empatia.
- Seja paciente.
- Encoraje a obter ajuda profissional.



O que não deve fazer

- Minimizar os seus sentimentos.
- Comparar a sua experiência com a dos outros.
- Desistir.
- Esperar mais da pessoa.

O que dizer a um/a amigo/a que tenha depressão?



O que dizer

- Não está sozinho/a nisto e eu estou aqui por si.
- Posso fazer alguma coisa por si?
- Não tem de se sentir com vergonha, a culpa não é sua.



O que não deve dizer

- Não aparenta estar com depressão.
- O que está a sentir não é uma doença real.
- Sorria e sentir-se-á melhor.
- Todos passamos por tempos mais difíceis.

Quiz

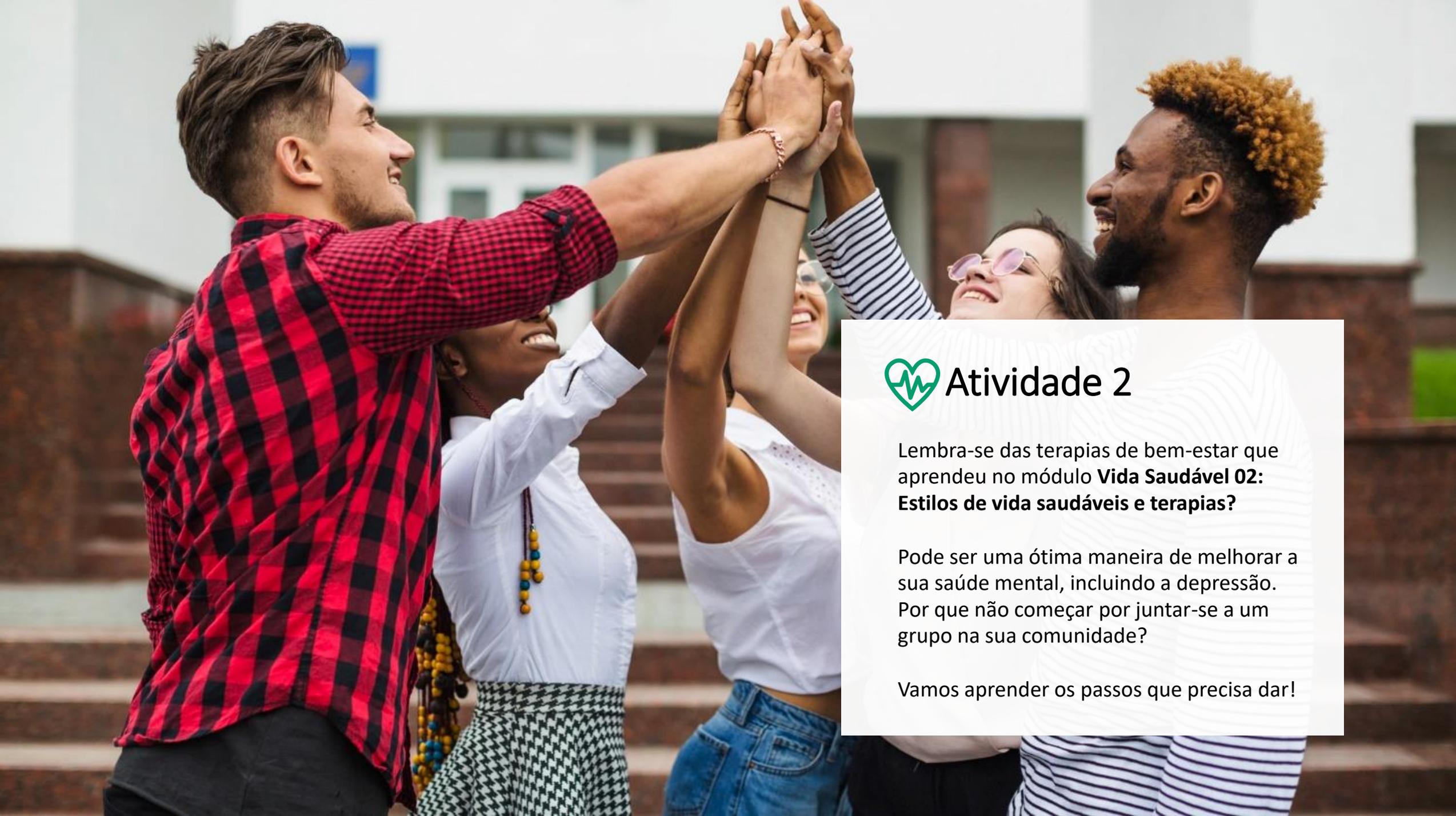
Click the **Quiz** button to edit this object



VIDA SAUDÁVEL **MÓDULO 3** **CAPÍTULO 1** O que é a doença crónica?

Vamos ajudar o António!
A mãe do António, Eva, foi diagnosticada com depressão. Toma a medicação prescrita pelo médico, mas por vezes o seu filho António não sabe o que dizer em determinadas situações quando ela está mais em baixo. Vamos ajudá-lo e seleccionar o que pode dizer para ajudá-la.

- Por favor, deixa lá isso.
- Lamento que não se sintas bem. Há alguma coisa que posso fazer para ajudar?
- A Mãe é importante para mim.
- Não sinta pena de si própria, a mãe é uma pessoa fraca!
- Não tem mal sentir-se assim.
- Não está sozinha nesta situação.
- Vamos lá mãe, é so uma fase má.
- A culpa é tua.



Atividade 2

Lembra-se das terapias de bem-estar que aprendeu no módulo **Vida Saudável 02: Estilos de vida saudáveis e terapias?**

Pode ser uma ótima maneira de melhorar a sua saúde mental, incluindo a depressão. Por que não começar por juntar-se a um grupo na sua comunidade?

Vamos aprender os passos que precisa dar!

Atividade 2

1**2****3**

Escolha a atividade

Lembra-se de todas as terapias de bem-estar que aprendeu? Sem problema, pode encontrá-las [aqui](#).

Com qual delas prefere começar?

Nos próximos slides, pode ler mais sobre algumas das terapias apresentadas nesse módulo.

Veja e escolha a sua favorita. Vamos lá!

Atividade 2

1

2

3



Faça uma lista dos recursos de que precisa!

Quais os materiais de que precisa para o seu grupo de bem-estar? Pense em tudo o que precisa e depois pondere onde pode conseguir os materiais. Talvez uma parceria onde se obtenha materiais gratuitos ou a um preço mais baixo?

Atividade 2

1

2

3



Recursos humanos

Precisa de uma profissional especializado para liderar as sessões? Se assim for, pense em quem poderá preencher esse papel e peça-lhes para se juntarem a vocês!

Atividade 2

4

5

6

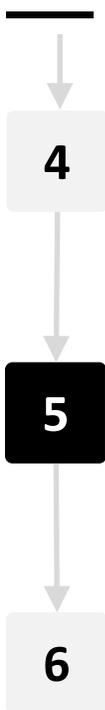


Local

Precisa de um espaço específico para a sua atividade? Por exemplo, se precisar de um espaço amplo, por exemplo para dançar, ou talvez um espaço com mesas e cadeiras para as pessoas se sentarem e pintarem? Existe algum espaço na sua comunidade que sirva para o efeito?

Fale com a sua Junta de freguesia/Câmara Municipal, eles podem ajudar!

Atividade 2

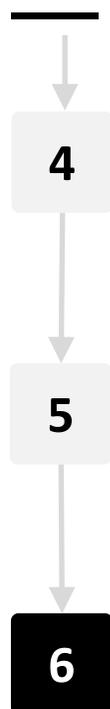


Escolha um dia e hora

Depois de encontrar todos os recursos, incluindo os humanos e conseguir encontrar um local apropriado, está na altura de decidir um horário (dia e hora)!

Verifique quando o local está disponível e marque um dia e hora!

Atividade 2



Anuncie, anuncie, anuncie!

Qual é a melhor maneira de promover o grupo na sua comunidade? Redes sociais? Cartazes em lugares mais frequentados?

Então está pronto para avançar, aproveite o seu grupo!

Resumo do capítulo

1 Aprendeu o que são doenças crónicas.

2 Aprendeu sobre doenças cardíacas e prevenção.

3 Aprendeu sobre cancro e prevenção.

4 Aprendeu sobre doenças respiratórias crónicas e prevenção.

5 Aprendeu sobre diabetes e prevenção.

6 Aprendeu sobre a prevenção da depressão.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

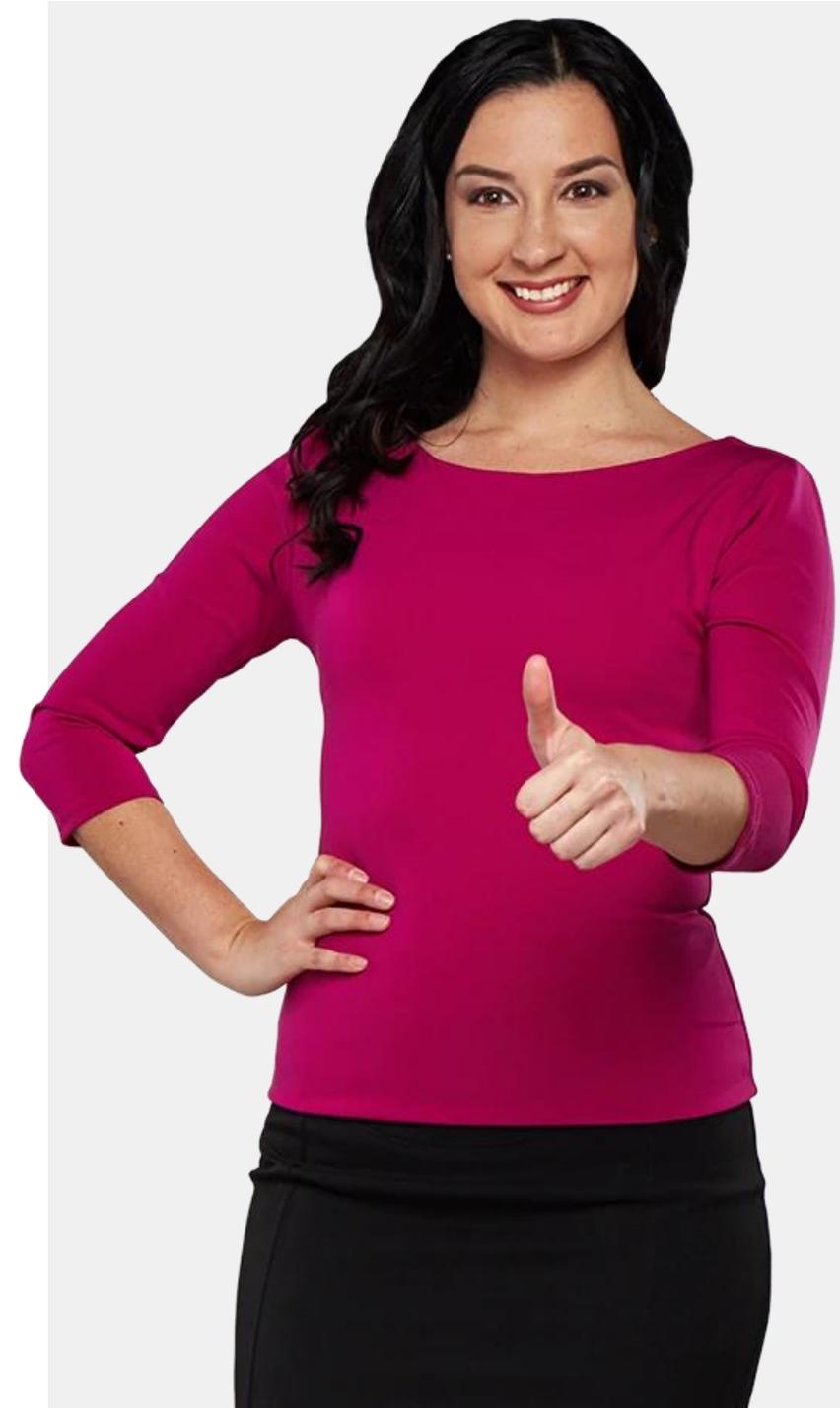
Resumo das competências adquiridas

- 1 O que é a doença crónica.
- 2 Algumas das doenças crónicas mais comuns e como preveni-las.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprender, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 3

CAPÍTULO 2

Viver com uma doença crónica

Neste capítulo, aprenderá ainda mais sobre as doenças crónicas. Além disso, também irá aprender algumas dicas sobre como é viver com uma doença crónica e de como apoiar um amigo ou familiar que tenha alguma destas doenças.

Viver com uma doença crónica

Quando se é diagnosticado com uma doença crónica, poderá ter a sensação de que está sozinho/a, ser uma situação assustadora e precisar de fazer muitas adaptações na sua vida. No entanto, isso não significa que não possa continuar a fazer as coisas que mais ama (se necessário com algumas adaptações) e continuar a ser feliz com aqueles que ama.

Aqui ficam algumas dicas de como lidar com a situação!



Viver com uma doença crónica

1**2****3**

Chegar às pessoas que estão a passar pelo mesmo

Partilhar as experiências com indivíduos que têm os mesmos sentimentos e aprender com eles, pode ser muito útil! Se não conhece ninguém com a mesma condição de saúde, pode encontrar um grupo de apoio, quer na sua área, quer online. Não tenha medo de falar, estamos juntos!

Viver com uma doença crónica

1

2

3



Não tenha medo de contar aos seus amigos, familiares e colegas de trabalho.

Pode ser difícil e preocupante dizer aos seus pares que tem uma doença crónica. São sentimentos normais. Podem reagir de maneiras diferentes, mas no fim, cuidam de si, e é importante que saibam que no caso de uma emergência médica precisam de intervir/apoiar.

Viver com uma doença crónica

1

2

3



Aceite a obtenção de ajuda

Os seus entes queridos e amigos podem querer ajudar, não faz mal deixá-los ajudar, não faz de si menos capaz. No entanto, estabeleça limites, informe-os de como podem ajudar e enviar-lhes informações sobre a sua doença crónica.

Respeitar a sua privacidade é importante! Pode também querer verificar os serviços de apoio disponíveis na sua área.

Viver com uma doença crónica

4

5

6



Tomar e compreender a sua medicação

Quando se é diagnosticado com uma doença crónica, muito provavelmente terá de tomar medicação. Tem de compreender bem para o que é, quais os seus efeitos secundários e como tomá-la. Não tenha medo de fazer todas as perguntas ao seu médico ou farmacêutico! Vá até ao módulo **Vida Saudável 02: Estilos de vida saudáveis e terapias** para o caso de querer relembrar quais as perguntas a colocar na consulta com o seu médico!

Viver com uma doença crónica

4

5

6



Faça pequenas mudanças e de modo progressivo

De um momento para o outro, mudar tudo não vai ser fácil. Comece pelas mudanças que consegue fazer e quando isto se tornar numa rotina, introduza as novas mudanças. Pode levar cerca de 21 dias para se criar um hábito, por isso não desista. Você vai chegar lá!

Viver com uma doença crónica

4

5

6



Permita-se a sentir e aceitar as suas limitações

Aceite a sua doença crónica, as limitações e tudo o que ela o/a faz sentir. É um processo normal. Não seja muito inflexível consigo mesmo e não se esqueça que a doença não o/a define, por isso não se identifique através dela.

Viver com uma doença crónica



7



Mantenha uma chave com uma pessoa em quem confia

Há alguém que viva perto de si e que possa confiar a sua chave de casa? Talvez um familiar ou um/a amigo/a? Desta forma, se precisar de ajuda, mas não conseguir chegar à porta, os seus amigos/familiares, ou, se necessário, os serviços de emergência poderão entrar.

Resumo do capítulo

1

Aprendeu um pouco mais sobre como viver com uma doença crónica.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

- 1 Como é viver com uma doença crónica.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprender, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 3

CAPÍTULO 3

Cuidar de alguém com uma doença crónica

Neste capítulo, aprenderá mais sobre como é cuidar de alguém com uma doença crónica.

Cuidar de alguém com uma doença crónica

Talvez tenha cuidado de alguém com uma doença crónica há muito tempo ou tenha começado a sua jornada como cuidador/a formal/informal. Há alguns desafios e por vezes não sabemos como lidar com eles.

Vamos ver umas dicas!



Esta é a Teresa

A Teresa e o seu marido, de 87 anos, vivem num pequeno apartamento num 3º andar sem elevador, numa zona urbana.

Ela frequenta algumas aulas numa universidade sénior e gosta de participar nas atividades lúdicas que a cidade tem para oferecer.

O seu marido leva uma vida mais sedentária, tem várias condições crónicas e está a tornar-se mais dependente dela.

Como é cuidar de alguém com uma doença crónica?
Vamos descobrir um pouco mais nos próximos slides!



Cuidar de alguém com uma doença crónica

1**2****3**

Demonstre empatia e compaixão

Ter uma doença crónica pode ser um desafio, especialmente no início, quando as pessoas estão a adaptar-se à sua nova realidade. É importante mostrar empatia e compaixão, para que sintam que não estão sozinhos, mas não deem conselhos quando não solicitados. A escuta ativa é crucial, não basta ouvir, mas também mostrar atenção e estar presente.

Cuidar de alguém com uma doença crónica

1

2

3



Pesquise, pesquise, pesquise!

Ouçã a pessoa, pode perguntar o que pode fazer, mas não a sobrecarregue com perguntas. Podem estar cansados de estar sempre a explicar e a falar sobre a doença. Pode pesquisar a condição e ler artigos online de pessoas que têm a mesma doença, para saber mais. Se a pessoa estiver mais dependente de si, fale com o médico para entender as suas responsabilidades enquanto cuidador.

Cuidar de alguém com uma doença crónica

1

2

3



Ofereça ajuda se puder!

Se pedirem a sua ajuda com uma tarefa, ajude-os, mas não lhes pergunte por que não podem fazê-lo sozinhos. Poderá parecer que não acredita nas suas competências e capacidades. Imagina-se a ter que estar a explicar as coisas várias vezes? Lembre-se que não é o único a questioná-los! Além disso, por vezes a teimosia ou o medo em pedir ajuda pode existir e por isso, deverá oferecer ajuda se perceber que eles/elas necessitam!

Cuidar de alguém com uma doença crónica

—
↓
4

↓
5



Ter uma rede de suporte

Esta pode ser uma experiência assustadora e desafiante, não só para a pessoa que tem a condição de saúde, mas também para o cuidador. É importante cuidar de si mesmo, da sua saúde física e mental, e ter amigos e familiares que possa contactar quando precisar de conversar ou fazer algumas atividades relaxantes.

Viver com uma doença crónica

4

5



Veja que tipo de apoios estão disponíveis

Dependendo do nível de dependência da pessoa de quem cuida, pode precisar de ajuda em tarefas como a higiene. Verifique quais os serviços domiciliários disponíveis na sua área para ter mais apoio. Além disso, cuidar de alguém com uma doença crónica pode aumentar os encargos financeiros. Veja que tipos de apoios financeiros estão disponíveis no seu país.



Terapias de bem estar

O que já sabe sobre terapias?
Já ouviu falar de alguma destas?

Por favor, leia mais sobre as terapias
descritas no capítulo 5 do módulo
**Vida Saudável 02: Estilos de vida
saudáveis e terapias.**

VIDA SAUDÁVEL 02

O que NÃO deve dizer

Aqui estão descritas algumas coisas que não deve dizer a uma pessoa que tenha uma doença crónica!

- Tudo acontece por uma razão.
- O que não o mata torna-o mais forte.
- Só tem de ser mais positivo.
- Vai ficar tudo bem.
- Vai ultrapassar isso ou habituar-se.
- Penso positivo apenas.
- Tudo dará certo no final, mantenha-se positivo!
- Não se preocupe, seja feliz!
- Podia ser pior, certo?
- É o que é, apenas aceite.
- Talvez perder peso ajude?
- Devia exercitar-se mais!

Estatuto de Cuidador Informal



É um cuidador informal?

Os cuidadores informais prestam cuidados aos familiares e/ou amigos, normalmente sem custos associados.



Estatuto de Cuidador Informal

Sabia que o governo português tem o Estatuto do Cuidador Informal em que pode adquirir vários tipos de apoios, incluindo o financeiro?

[Mais Informação](#)

Lista de contactos e serviços úteis

Aqui estão alguns contactos úteis em Portugal

- SOS voz amiga linha de apoio – apoio emocional 213 544 545 / Todos os dias das 15h30 às 00h30.
- Telefone da Amizade – apoio emocional: 22 832 35 35
- Linha SOS - Deixar de Fumar: 808 208 888.
- Saúde 24: 808 24 24 24
- Liga Portuguesa contra o cancro: 217 221 810
- Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP): 21 381 6100
- Respira - Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e outras Doenças Respiratórias Crónicas: 211 954 697
- Linha Alcoólicos Anónimos: 217 162 969

Resumo do capítulo

1

Aprendeu um pouco mais sobre como é cuidar de alguém que viva com uma doença crónica.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Como é cuidar de alguém com uma doença crónica.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprender, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

Resumo do Módulo

1

O que é uma doença crónica?

2

Viver com uma doença crónica.

3

Cuidar de alguém com uma doença crónica.

Módulo completo!

Parabéns! Concluiu este módulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

O que é uma doença crónica.

2

Alguns exemplos de doenças crónicas.

3

Como gerir e apoiar alguém que viva com uma doença crónica.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este módulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprender, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)