



Plano de Melhoria da Saúde

Um Guia para Pacientes e Público em geral

Plano de Melhoria da Saúde

Um Guia para Pacientes e Público em geral

INTRODUÇÃO	5
O QUE SÃO DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS?	6
O QUE É O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE?	7
COMO SABER SE ESTOU SOB “RISCO”?	8
O QUE FAZER PARA MANTER UMA DIETA SAUDÁVEL?	10
O QUE FAZER PARA AUMENTAR MEU NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA?	11
COMO PARAR DE FUMAR?	12
O QUE FAZER PARA EVITAR O ABUSO DO ÁLCOOL?	13
QUE MEDIDAS CORPORAIS DEVO MONITORAR REGULARMENTE?	15
COMO O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE PODE AJUDAR A ATINGIR MINHAS METAS DE SAÚDE?	16
INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE SAÚDE	17

Esse Guia foi elaborado para auxiliar o usuário a preencher o cartão referente ao Plano de Melhoria da Saúde, visando a avaliação da sua saúde, sua exposição aos fatores de risco e, conseqüentemente, o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). A publicação confere maior autonomia ao usuário, possibilitando acompanhar suas metas e monitorar sua exposição aos fatores de risco.

O Plano de Melhoria da Saúde da *World Health Professions Alliance (WHPA)*, traduzido e adaptado pela Associação Médica Brasileira (AMB), é um cartão de pontuação sobre saúde com orientações explicativas para indivíduos e profissionais da área.

O plano possui como foco principal a redução da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) em todo o mundo. Trata-se de uma ferramenta simples, universal e educativa, que permite a autoavaliação e o monitoramento dos fatores de risco relacionados ao estilo de vida. A implementação do plano pode ser feita por meio de organizações de profissionais de saúde; em consultas com profissionais de saúde; em campanhas governamentais e por demais interessados.

As DCNTs são uma das principais causas de mortes prematuras em escala global e são responsáveis por cerca de 60% das mortes no mundo, representando uma ameaça significativa à saúde e ao desenvolvimento humano. A menos que sejam combatidas, a incidência destas doenças continuará a aumentar. No entanto, a maioria das DCNTs pode ser evitada com a melhoria dos hábitos alimentares, o aumento do nível de atividade física, a desistência do ato de fumar e a redução do abuso do álcool.

Este Guia para utilização do Plano de Melhoria da Saúde é voltado para pacientes e público em geral. Foi criado para informar sobre como você pode melhorar a saúde por meio do comportamento positivo e da mudança do estilo de vida. Busca facilitar a articulação entre você e o seu profissional de saúde, na definição das suas próprias metas relacionadas à saúde e também no acompanhamento do seu progresso ao longo do tempo.

O Plano de Melhoria da Saúde foi criado para:

1. Informar sobre como você pode melhorar a saúde por meio do comportamento positivo e da mudança do estilo de vida.
2. Facilitar a articulação entre você e o seu profissional de saúde, na definição das suas próprias metas relacionadas à saúde e no acompanhamento do seu progresso ao longo do tempo.

Este manual foi criado para oferecer informações úteis sobre saúde e ajudá-lo, oferecendo respostas às perguntas mais comuns:

- O que são Doenças Crônicas Não Transmissíveis?
- O que é o Plano de Melhoria da Saúde?
- Como saber se estou sob “risco”?
- O que fazer para manter uma dieta saudável?
- O que fazer para aumentar meu nível de atividade física?
- Como parar de fumar?
- O que fazer para evitar o abuso do álcool?
- Que medidas corporais devo monitorar regularmente?
- Como o Plano de Melhoria da Saúde pode ajudar no alcance das minhas metas de saúde?

O QUE SÃO DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs)?

As doenças crônicas não transmissíveis são doenças que têm duração prolongada e, geralmente, são de desenvolvimento lento. Nesse grupo podemos incluir: doenças cardiovasculares (coração e vasos sanguíneos), derrames, cânceres, doenças pulmonares e diabetes (excesso de açúcar no sangue). Estas doenças são responsáveis por 60% das mortes no mundo e também lideram as causas de incapacitação¹. Metade das 35 milhões de pessoas que morreram de doenças crônicas em 2005 possuía menos de 70 anos e a metade delas eram mulheres².

Existem outras doenças crônicas não transmissíveis, tais como doenças bucais, distúrbios mentais e artrite, que também afetam o bem-estar geral das pessoas.

Em geral, as DCNTs se desenvolvem com o passar dos anos e, uma vez estabelecidas, tendem a ser permanentes e difíceis de serem curadas. Entretanto, elas podem ser evitadas ou, se identificadas precocemente, tratadas e controladas de maneira que o sofrimento, a incapacitação, os custos financeiros e sociais sejam significativamente reduzidos, prolongando dessa maneira os anos de vida saudável.

Todos nós estamos expostos às influências ambientais e sociais, o que pode nos fazer adotar comportamentos não saudáveis, ocasionando males à saúde e doenças crônicas não transmissíveis.

1 Relatório Mundial sobre Incapacitação. Genebra, Organização Mundial de Saúde, 2011.

2 [HTTP://www.who.int/topics/chronic_diseases/en/](http://www.who.int/topics/chronic_diseases/en/)

FATORES FUNDAMENTAIS³:

- Quatro fatores de risco relacionados ao estilo de vida são amplamente responsáveis por doenças, incapacitação e mortes prematuras associadas às Doenças Crônicas Não Transmissíveis: dieta não saudável, inatividade física, tabagismo e abuso de álcool³.

- Estes fatores estão associados a quatro alterações importantes do funcionamento do corpo: elevação da pressão arterial, elevação da taxa de glicose no sangue, elevação da taxa de colesterol LDL e sobrepeso/obesidade. Esses fatores aumentam o risco de incapacitação e reduzem a expectativa de vida³.

SIMPLES MODIFICAÇÕES NO ESTILO DE VIDA PODEM EVITAR AS DCNTs E CAUSAR EFEITOS POSITIVOS NA MELHORIA DA SAÚDE A LONGO PRAZO

O QUE É O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE?

O Plano de Melhoria da Saúde é uma ferramenta simples, universal e educativa que os adultos podem utilizar para avaliar e acompanhar suas condições de saúde no que se refere aos quatro fatores de risco mais comuns relacionados ao estilo de vida. Esse plano também estimula você e seu profissional de saúde a abordar sua saúde e as DCNTs de maneira positiva e preventiva. Ele também irá ajudá-lo a monitorar o seu progresso na obtenção de uma saúde melhor.

O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE POSSUI TRÊS COMPONENTES PRINCIPAIS:

1. Avaliação dos quatro fatores de risco suscetíveis às mudanças;
2. Avaliação das quatro medidas corporais, que serão usadas para monitorar o impacto do estilo de vida sobre o corpo;
3. Plano de ação e metas tendo em vista os fatores de risco suscetíveis às mudanças.

As consequências em potencial (-) e as ações que devem ser tomadas (+) na abordagem dos fatores de risco estão descritas a seguir. O uso das cores verde, amarelo e vermelho irá mostrar o que você precisa para atingir como **meta**; o que precisa ser melhorado como **precaução** e o que deve ser evitado como **alto risco**.

FIQUE DE OLHO NOS VERDES E EVITE OS VERMELHOS!

3 Relatório sobre situação mundial de doenças não transmissíveis em 2010, Genebra. Organização Mundial de Saúde, 2011.

COMO SABER SE ESTOU SOB “RISCO”?

A tabela a seguir descreve os quatro principais fatores de risco para o seu estilo de vida com recomendações sobre as atitudes adequadas para atingir as metas da saúde ideal.

	ALERTA	META	PRECAUÇÃO	ALTO RISCO
DIETA SAUDÁVEL	<p>(-) Uma dieta não saudável aumenta o risco de sobrepeso, obesidade ou o desenvolvimento de doenças bucais</p> <p>(+) Coma mais frutas, legumes e verduras todos os dias e se informe a respeito de ingestão de menos sal e de gorduras saturadas</p>	Cinco porções de frutas, legumes e verduras por dia	Menos de cinco porções de frutas, verduras e legumes por dia	Eu não como frutas, legumes e verduras
ATIVIDADE FÍSICA	<p>(-) A falta de atividade física aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer</p> <p>(+) Amplie o tempo das atividades físicas em casa e no trabalho e pratique esportes</p>	Atividade física pelo menos 30 minutos por dia durante cinco dias por semana	Atividade física menos de 30 minutos por dia em menos de cinco dias por semana	A atividade física não faz parte de minha rotina diária
USO DO FUMO	<p>(-) O uso do fumo aumenta o seu risco de câncer e expõe as pessoas ao seu redor a este mesmo risco, além de doenças pulmonares, ataque cardíaco e derrames</p> <p>(+) Pare de fumar de hoje em diante</p>	Não, eu nunca fumei ou parei de fumar		Sim, eu fumo
USO DO ÁLCOOL	<p>(-) O abuso do álcool aumenta o risco de doenças mentais, danos ao fígado e mortes associadas ao álcool</p> <p>(+) Limite a ingestão de álcool a cada dia</p>	Menos de duas doses por dia	De três a quatro doses por dia	Mais de cinco doses por dia e sendo o consumo por mais de cinco dias por semana

COMO USAR O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE?

- Marque um X na caixa colorida em cada linha, indicando seu nível atual de risco.
- Reveja os efeitos potencialmente nocivos de cada fator de risco e veja quais ações são necessárias para a redução dos riscos. Se você não entende os efeitos, peça ao seu profissional de saúde para explicá-los.
- Estude as três colunas e veja o que você pode fazer para alterar os riscos.
- Converse com o seu profissional de saúde sobre como obter um estilo de vida mais saudável.
- Desenvolva um plano para monitorar o seu progresso. Não é fácil mudar hábitos e um plano pode ajudá-lo, juntamente com o apoio do seu profissional de saúde.
- Leia este Guia e saiba das informações básicas e sugestões simples sobre o que pode ser feito para encorajá-lo a ter um comportamento positivo e mais saudável.
- Siga as recomendações do Plano de Melhoria da Saúde. Elas irão ajudá-lo a evitar doenças crônicas - é fácil!

**COMPARTILHE O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE COM SEUS FAMILIARES E AMIGOS!
ELE É UMA FERRAMENTA EDUCATIVA PARA TODOS.**

QUAIS SÃO AS SUAS METAS?

A meta fundamental é obter os chamados quatro “verdes” nos fatores de risco de estilo de vida. Dependendo do seu nível atual de risco, talvez seja necessário estabelecer marcos escalonados, como parte do plano de ação de melhoria da saúde, que servirão para controlar o seu progresso e para que o seu profissional de saúde possa monitorá-lo.

O QUE FAZER PARA MANTER UMA DIETA SAUDÁVEL?

Uma dieta saudável é aquela que lhe dá a energia necessária para trabalhar, se exercitar e aproveitar a vida. Alguns alimentos podem impulsionar sua energia, estimular sua memória e estabilizar seu estado de humor. Eles podem também reduzir o risco de doenças como o câncer, doenças cardíacas e diabetes, e protegê-lo contra depressão e suas consequências.

Uma dieta saudável não significa deixar de comer os alimentos que você gosta; significa estar ciente de alguns fatos básicos e dos riscos associados a determinados alimentos.

A seguir, há uma tabela com a descrição de fatos alimentares, que irá ajudá-lo a fazer escolhas mais saudáveis, e dicas do que fazer para melhorar sua dieta.

	FATOS DA ALIMENTAÇÃO	O QUE VOCÊ PODE FAZER
Frutas, legumes e verduras	Comer muitas frutas, verduras e legumes reduz o risco de doenças cardiovasculares, câncer do estômago e câncer colorretal (do intestino e do reto).	Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras, grãos integrais e nozes. Recomendamos que você coma pelo menos cinco porções de tipos diferentes de frutas, legumes e verduras todos os dias. É mais fácil do que parece: um copo com 100% de suco natural de frutas, sem açúcar, pode representar uma porção. A mesma coisa também vale para vegetais cozidos.
Sal	Ingerir sal demais pode elevar sua pressão arterial e colocá-lo em risco maior de desenvolver doenças cardíacas ou de sofrer um infarto.	Tenha em mente que, mesmo quando você não adiciona sal na sua comida, você pode estar comendo sal demais: cerca de três quartos do sal que comemos já está nos alimentos que compramos, tais como cereais, sopas, pães e salgadinhos, como batata frita.
Gordura	Há dois tipos principais de gorduras: a saturada e a insaturada. O maior perigo vem das gorduras saturadas: se ingeridas em demasia, podem elevar os níveis de colesterol no sangue, aumentando o risco de desenvolver doenças cardíacas ou de sofrer um infarto.	Escolha alimentos que contenham gorduras insaturadas, como azeite de oliva, sementes, óleos de peixes, nozes e abacates. Tente cortar alimentos que contenham gorduras saturadas, como bolos, tortas, biscoitos, salsichas, cremes, manteiga, toucinho e queijo amarelo.
Açúcar	Alimentos e bebidas adoçadas contêm alto teor calórico e podem contribuir para o ganho de peso. Também podem causar deterioração dos dentes, especialmente se consumidos entre as refeições.	É aceitável consumir açúcares encontrados naturalmente nos alimentos, como nas frutas e no leite, mas tente realmente cortar os alimentos que contenham açúcar adicionado, tais como refrigerantes, bolos, biscoitos, balas e massas.

Fonte: National Institute of Health, EUA

O QUE FAZER PARA AUMENTAR MEU NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física representa todo e qualquer movimento corporal que consome energia. Ela pode ser divertida e praticada de várias maneiras como, por exemplo, ir a pé ou de bicicleta para a escola, praticar atividades durante o trabalho, trabalhos domésticos, assim como esportes e exercícios formais. Também reduz o risco de doenças cardíacas, pressão arterial alta, diabetes, câncer de mama e do cólon (intestino), infarto, ganho de peso, quedas e depressão. Além disso, ela lhe dá uma sensação de bem-estar e ajuda a prolongar a vida saudável. As pessoas que se envolvem em algum tipo de atividade física por 30 minutos, várias vezes por semana, vivem mais do que as pessoas que não fazem atividade física.

EXISTEM FORMAS DIFERENTES DE SER ATIVO FISICAMENTE:

- Caminhe de um lugar a outro ou use bicicleta.
- Tenha um trabalho ativo em casa, tal como jardinagem e tarefas da casa.
- Brinque com as crianças de esconde-esconde, pega-pega.
- Faça exercícios planejados, estruturados, repetitivos e que tenham algum propósito. Por exemplo, dançar, nadar, praticar esportes com bola, tais como futebol ou basquete, ou matricule-se em uma academia.

ALGUMAS DICAS

- Escolha atividades com as quais tenha prazer. Não tenha medo de fazer coisas novas: experimente-as ou mude a atividade regularmente para não se sentir entediado.
- Pratique uma atividade em que toda a família ou seus amigos possam se divertir juntos: veja isso como uma atividade social.
- Torne a atividade física parte de sua rotina diária ou semanal. Caminhe um quarteirão (uma quadra) a mais a cada dia ou use as escadas, ao invés do elevador.
- Você não precisa caminhar 30 minutos de uma vez. Você pode fazer uma pequena caminhada de 10 minutos por dia, ou uma de 20 minutos e outra de 10.
- Se seu trabalho exige que você fique sentado por muitas horas, mude sua posição regularmente. Fique em pé, movimente seus braços e pernas e respire profundamente.
- Se você tiver um trabalho fisicamente ativo e pesado, faça intervalos regulares para movimentar o seu corpo de maneiras diferentes.
- Mantenha uma atividade física diária e monitore o seu progresso. Inicialmente, estabeleça para si metas fáceis, realistas e de curto prazo para serem atingidas. À medida que for avançando, estabeleça metas ou objetivos diários, semanais ou mensais. Se você atingir suas metas, recompense-se. Tente não se desencorajar, caso não tenha atingido uma meta ou um novo objetivo.
- Comemore o sucesso! Apesar do seu corpo se beneficiar à medida que você se torna mais ativo, talvez as mudanças não sejam tão evidentes. No entanto, após algumas semanas, os benefícios se tornarão mais perceptíveis a você.
- À medida que você vai adquirindo boa forma física, a intensidade de muitas atividades, tais como caminhar ou andar de bicicleta, podem ser aumentadas. Se você quiser aumentar seu nível de atividade e começar um programa de atividade física mais estruturado, não se esqueça de conversar com seu profissional de saúde antes.

UM POUCO É MELHOR DO QUE NADA E MUITO É MELHOR DO QUE UM POUCO!

COMO PARAR DE FUMAR?

Parar de fumar pode ajudá-lo a viver mais, mais ativamente, ter um nível maior de bem-estar, e a evitar morrer de câncer do pulmão, de doenças respiratórias crônicas e doenças cardiovasculares. Parar de fumar também lhe ajudará a reduzir o risco de encurtar a vida daqueles que estão próximo a você, como família, amigos e colegas de trabalho, que também se prejudicam com a fumaça.

O uso do fumo não tem relação com liberdade ou escolha de estilo de vida. A nicotina é um vício, assim como o vício da heroína ou da cocaína. Em nome de sua saúde e da saúde daqueles com quem você convive tente parar de fumar. Não será fácil. Aqui estão alguns passos para ajudá-lo:

Passo 1: Pense em parar

Decida realmente parar: prometa a si mesmo que você o fará. É normal ter sentimentos ambíguos. Não deixe que isso o desanime. Haverá momentos, todos os dias, em que você irá sentir vontade de fumar. Mantenha-se firme!

ENCONTRE RAZÕES SIGNIFICATIVAS PARA VOCÊ DEIXAR DE FUMAR. PENSE ALÉM DAS RAZÕES RELACIONADAS À SAÚDE.

PENSE:

- No dinheiro que você economizará;
- No tempo que você ganhará ao deixar de fazer intervalos para fumar, sair para comprar cigarros ou para achar o isqueiro;
- Em ter mais fôlego ou menos tosse;
- No melhor exemplo para seus filhos;
- Que fumar um cigarro não irá acalmá-lo.

Escreva todos os motivos pelos quais você quer parar de fumar. Liste as formas de combater a vontade de fumar. Mantenha sua lista onde você possa vê-la sempre. Os melhores lugares são:

- onde você guarda seus cigarros;
- em sua carteira ou bolsa;
- na cozinha;
- no carro.

Passo 2: Prepare-se para deixar o hábito de fumar

Você pode ficar ansioso só de pensar em deixar de fumar. Mas, suas chances serão melhores, se você estiver preparado. Parar de fumar se torna mais eficaz quando você está preparado para isso. Antes de deixar de fumar, comece assumindo estas cinco atitudes importantes:

- Estabeleça uma data para deixar de fumar;
- Diga à família, aos amigos e aos colegas de trabalho que você planeja parar de fumar;
- Prepare-se para os desafios que você enfrentará, quando estiver deixando de fumar;
- Remova cigarros e tudo aquilo relacionado ao fumo de sua casa, carro e local de trabalho;
- Converse com um profissional de saúde sobre como obter ajuda para deixar de fumar e/ou faça uma terapia de substituição de nicotina.

Passo 3: Pare de fumar

Hoje é o dia em que você terá sua vida livre do fumo! Lembre sua família e seus amigos de que hoje é a data que você escolheu para parar de fumar. Peça a eles que lhe dêem apoio durante os primeiros dias e semanas. Eles podem lhe ajudar com os seguintes pontos importantes:

- Participe de algum programa de apoio, como uma clínica de apoio ao fumante ou em algum grupo de apoio comunitário;
- Mantenha-se ocupado;
- Fique longe daquilo que lhe dá vontade de fumar.

Passo 4: Mantenha-se livre da fumaça do cigarro

É necessário muita determinação e força de vontade para combater o vício da nicotina. Você deve se sentir muito bem pelo que já alcançou. Agora, é hora de ser persistente.

Desde que você começou a fumar, o seu corpo mudou. O seu cérebro aprendeu a suplicar por nicotina. Então, determinados lugares, pessoas ou eventos podem desencadear uma forte vontade de fumar, mesmo anos após ter deixado o hábito. É por isso que você nunca mais deve tragar um cigarro novamente, independentemente de quanto tempo você esteja sem fumar.

No começo, talvez você sinta um pouco de cansaço e desânimo. Não se preocupe. Isso não durará muito tempo. A sua mente e o seu corpo apenas precisam se acostumar a funcionar sem nicotina.

O QUE FAZER PARA EVITAR O ABUSO DO ÁLCOOL?

Muitas pessoas gostam de beber socialmente numa refeição ou para celebrar um evento importante. Vale a pena distinguir entre o prazer de beber uma ou duas doses ocasionalmente do ato de beber excessivamente. Beber em excesso pode comprometer sua saúde a longo prazo.

ATÉ QUANTO POSSO BEBER COM SEGURANÇA?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que os limites de ingestão de álcool semanal são:

- Homens: 21 unidades de álcool
- Mulheres: 14 unidades de álcool

EM GERAL, UMA UNIDADE DE ÁLCOOL EQUIVALE A:

- 1 pequena garrafa de cerveja de teor alcoólico moderado (250 ml) ou
- 1 pequena taça de vinho de teor alcoólico moderado (90 ml) ou
- 1 dose (20 ml) de bebida destilada como uísque ou vodca.

COMO REDUZIR OU PARAR DE BEBER?

Existem diversas orientações para reduzir ou parar de beber. Veja algumas:

Passo 1: Comprometa-se a parar de beber

A maior parte das pessoas tem sentimentos confusos sobre querer parar de beber. É importante conhecer estes sentimentos. Os benefícios do consumo reduzido de álcool superam os custos.

Passo 2: Estabeleça metas e prepare-se para as mudanças

- Decida se você quer parar de beber de vez ou apenas reduzir. Comprometa-se com uma quantidade diária segura e também com dias sem bebidas alcoólicas.
- Determine a data em que você irá parar de beber.
- Livre-se das tentações e de tudo aquilo que o faça lembrar a bebida.
- Converse com seus amigos e familiares sobre suas metas, a fim de obter apoio deles. Certifique-se de que não haja nenhuma bebida alcoólica em sua casa e que você pretende evitar eventos em que bebidas alcoólicas são servidas.
- Distancie-se das pessoas que não lhe dão suporte no período de abstinência.
- Caso já tenha tentado parar, aprenda com a experiência daquilo que funcionou e daquilo que não funcionou.
- Tenha em mente que beber álcool não irá resolver seus problemas. Você pode esquecê-los por um curto período de tempo mas, geralmente, os problemas se agravam.

Passo 3: Peça ajuda e apoio

O apoio pode vir de familiares, amigos, conselheiros, outras pessoas que se recuperaram do vício, de profissionais de saúde e de pessoas de sua confiança.

A decisão entre parar de beber por si mesmo ou precisar de ajuda de profissionais de saúde vai depender do quanto você bebe atualmente, de quanto tempo você bebe, e de outros fatores relacionados à saúde que você pode apresentar.

Os sintomas possíveis de abstinência de álcool (delirium tremens) que necessitam de tratamento emergencial são: vômitos intensos, confusão e desorientação, febre, alucinações, agitação extrema, surtos e convulsões. Os alcoolistas crônicos devem buscar ajuda de profissionais de saúde para se livrarem do vício do álcool.

Passo 4: Encontre um novo sentido na vida

Para ficar livre do álcool de uma vez por todas, você precisará construir uma nova vida plena onde não haja espaço para o álcool: ter uma dieta saudável, ter melhor qualidade de sono e praticar exercícios físicos; construir uma rede de apoio; participar de algum grupo de apoio especializado; criar novas atividades e interesses e saber lidar com o estresse de maneira saudável.

Passo 5: Prepare-se para tudo aquilo que desencadeia a vontade de beber

A vontade por ingerir álcool pode ser intensa, especialmente nos primeiros seis meses. Combata essa vontade evitando o contato com pessoas, lugares ou atividades que estimulem você a beber, recuse bebidas alcoólicas em eventos sociais, converse com pessoas em quem você confia, caminhe ou pratique outra atividade física, ouça música, faça corridas curtas, etc. Lembre-se de que beber não o fará se sentir melhor, simplesmente ignore ou não dê atenção à vontade de beber, até que ela passe.

Passo 6: Não desista

A luta contra o alcoolismo é um processo e sempre envolve recaídas. Lembre-se de que uma queda breve não deve se tornar uma falha total. Procure o apoio de amigos ou de um profissional e aprenda com as experiências.

QUE MEDIDAS CORPORAIS DEVO MONITORAR REGULARMENTE?

A tabela a seguir mostra os valores das quatro medidas corporais principais usadas para monitorar o impacto do estilo de vida sobre o corpo. Nas páginas a seguir você encontrará informações que poderão ajudá-lo a atingir sua meta.

	META	PRECAUÇÃO	ALTO RISCO
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)	18,5 a 24,9	25 a 29,9	30 ou acima
AÇÚCAR NO SANGUE EM JEJUM	Menos de 100 mg/dL	100 a 125 mg/dL ou tratar até atingir a meta	126 mg/dL ou mais
COLESTEROL	Menos de 200 mg/dL sem tratamento	De 200 a 239 mg/dL ou tratar até atingir a meta	240 mg/dL ou mais
PRESSÃO SANGUÍNEA	PS menos de 120 mmHg e PD menos de 80mmHg	PS 120 a 139 mmHg e PD de 80 a 89 mmHg	PS mais do que 140mmHg e PD com mais de 90 mmHg

ONDE:

O Índice de Massa Corporal (IMC) é apenas uma forma de mensurar seu nível de gordura corporal e pode ser calculado medindo-se o peso em quilos, dividido pela altura em metros quadrados.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)} \times \text{altura (m)} = () \text{ kg/m}^2$$

COMO USAR O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE?

- Marque um X na caixa colorida em cada linha, indicando seu nível atual de risco, caso saiba estes valores.
- Pergunte ao seu profissional de saúde como fazer um exame de açúcar no sangue em jejum e exame do colesterol.
- Peça ao seu profissional de saúde para medir sua pressão arterial.

QUAIS SÃO MINHAS METAS?

A meta fundamental é obter os chamados quatro “verdes”, conforme pontuação biométrica constante no cartão do Plano de Melhoria da Saúde. Dependendo do seu nível atual de riscos, pode ser necessário estabelecer marcos escalonados, como parte do plano de ação de melhoria da saúde que poderá ter seu progresso monitorado e controlado em casa e por seu profissional de saúde.

DESCUBRA SEUS VALORES METABÓLICOS CONSULTANDO HOJE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

COMO O PLANO DE MELHORIA DA SAÚDE PODE AJUDAR A ATINGIR MINHAS METAS DE SAÚDE?

Um plano de ação foi incluído no Plano de Melhoria da Saúde para que você e seu profissional de saúde estabeleçam metas acordadas mutuamente, com o intuito de melhorar seu estilo de vida e seus valores corporais ao longo do tempo.

PLANO DE AÇÃO DE MELHORIA DA SAÚDE

Meu compromisso:

Minha ação:

Ação do profissional de saúde:

Minha meta:

Data-alvo:

ONDE:

Meu compromisso se refere à meta que você e seu profissional de saúde desejam atingir por meio de uma data-alvo (tais como, redução de peso, da pressão sanguínea e/ou do uso de tabaco).

Minha ação se refere às tarefas que você concordou em cumprir (tais como, caminhar para o trabalho em vez de usar transporte público, ou reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas toda semana).

Ação do profissional de saúde se refere à indicação de testes diagnósticos disponíveis. É também quando seu médico pode prescrever intervenções específicas (como um exame do colesterol total em um laboratório), ou indicar um hospital para melhores avaliações, exame da pressão arterial dentro do período de um mês ou propor um programa específico de atividades físicas.

INFORMAÇÕES ÚTEIS DE SAÚDE

As informações a seguir foram obtidas com a Organização Mundial de Saúde e podem responder algumas de suas perguntas.

DIETA:

Sobrepeso e obesidade constituem o quinto maior risco de mortes no mundo. Pelo menos 2,8 milhões de adultos morrem todo ano por estarem acima do peso ou obesos. Além disso, 44% dos casos de diabetes, 23% dos casos de doenças cardíacas isquêmicas e entre 7% e 41% de determinados casos de câncer são atribuídos ao sobrepeso e à obesidade.

Sobrepeso e obesidade, bem como as doenças crônicas não transmissíveis associadas, podem ser prevenidas. Ambientes e comunidades de apoio são fundamentais na formatação das escolhas das pessoas, tornando a seleção de alimentos mais saudáveis e a atividade física regular as alternativas mais fáceis para evitar a obesidade.

ATIVIDADE FÍSICA

A falta de atividade física foi identificada como o quarto fator de risco da mortalidade mundial (6% das mortes no mundo). Além disso, a inatividade física é considerada a principal causa de aproximadamente 21% a 25% dos casos de câncer de mama e de cólon, 27% dos casos de diabetes e aproximadamente 30% dos casos de doença cardíaca isquêmica.

USO DO TABACO

Quase seis milhões de pessoas morrem em função do uso do tabaco por ano, tanto pelo uso direto do fumo quanto pelo uso indireto, como fumante passivo. Em 2020, este número aumentará para 7,5 milhões, elevando para 10% do total de mortes. Estima-se que o fumo cause 71% dos cânceres de pulmão, 42% das doenças respiratórias crônicas e cerca de 10% das doenças cardiovasculares.

Aconselhamento e uso da terapia de substituição de nicotina podem mais do que duplicar a chance de sucesso ao fumante que tentar parar fumar.

ABUSO DO ÁLCOOL

Aproximadamente 2,3 milhões de pessoas morrem todo ano pelo abuso do álcool, elevando para 3,8% do total de mortes no mundo. Mais da metade destas mortes ocorrem a partir de DCNTs, incluindo cânceres, doenças cardiovasculares e cirrose hepática.

Duas dimensões relacionadas, mas separadas do ato de beber, determinam, em grande parte, o impacto do consumo de álcool nas doenças e ferimentos: o volume total do álcool consumido e o padrão de consumo. Sendo assim, uma ampla gama de padrões de consumo do álcool, desde o consumo ocasional arriscado até o consumo exagerado diário, gera significativos problemas sociais, de saúde pública e de segurança em praticamente todos os países.

