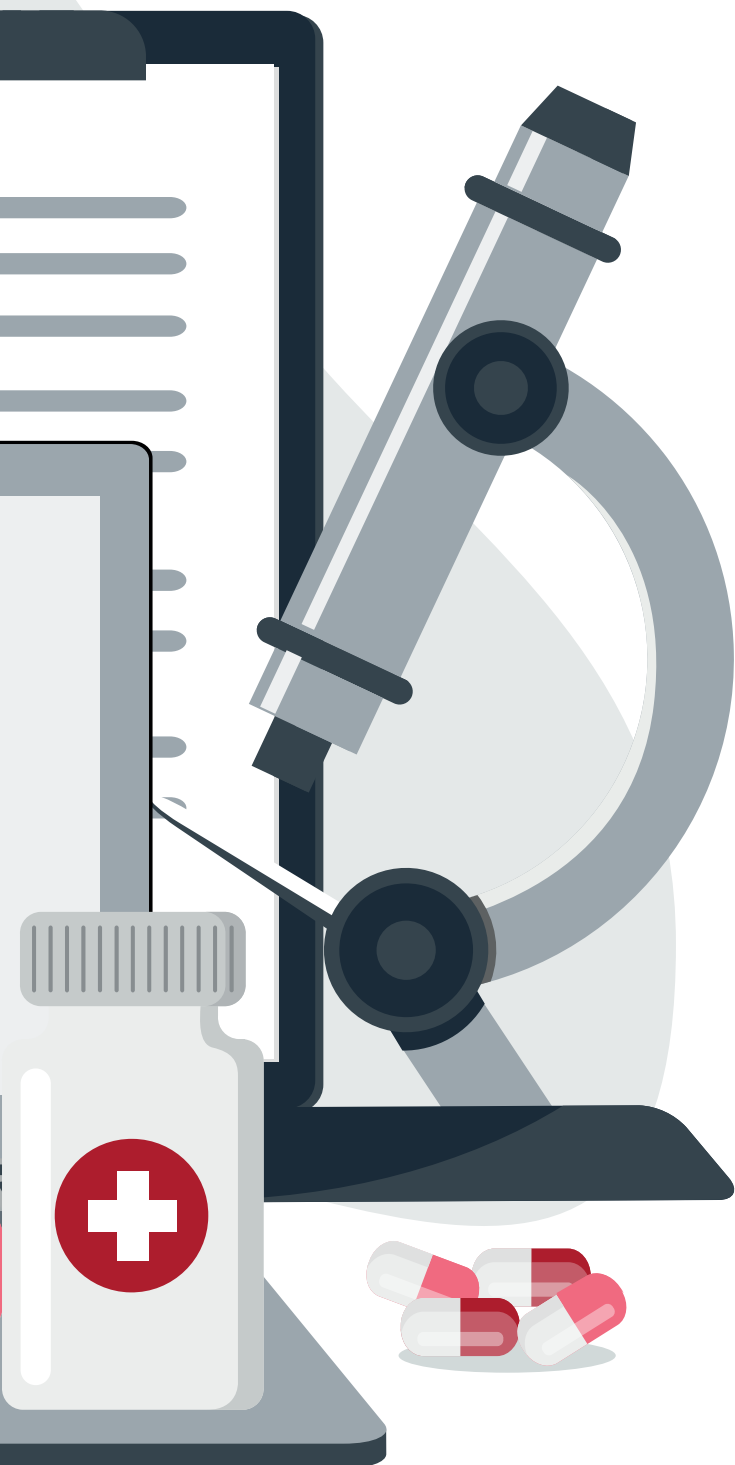


DOENÇAS CRÓNICAS
Guia de A a Z









INTRODUÇÃO

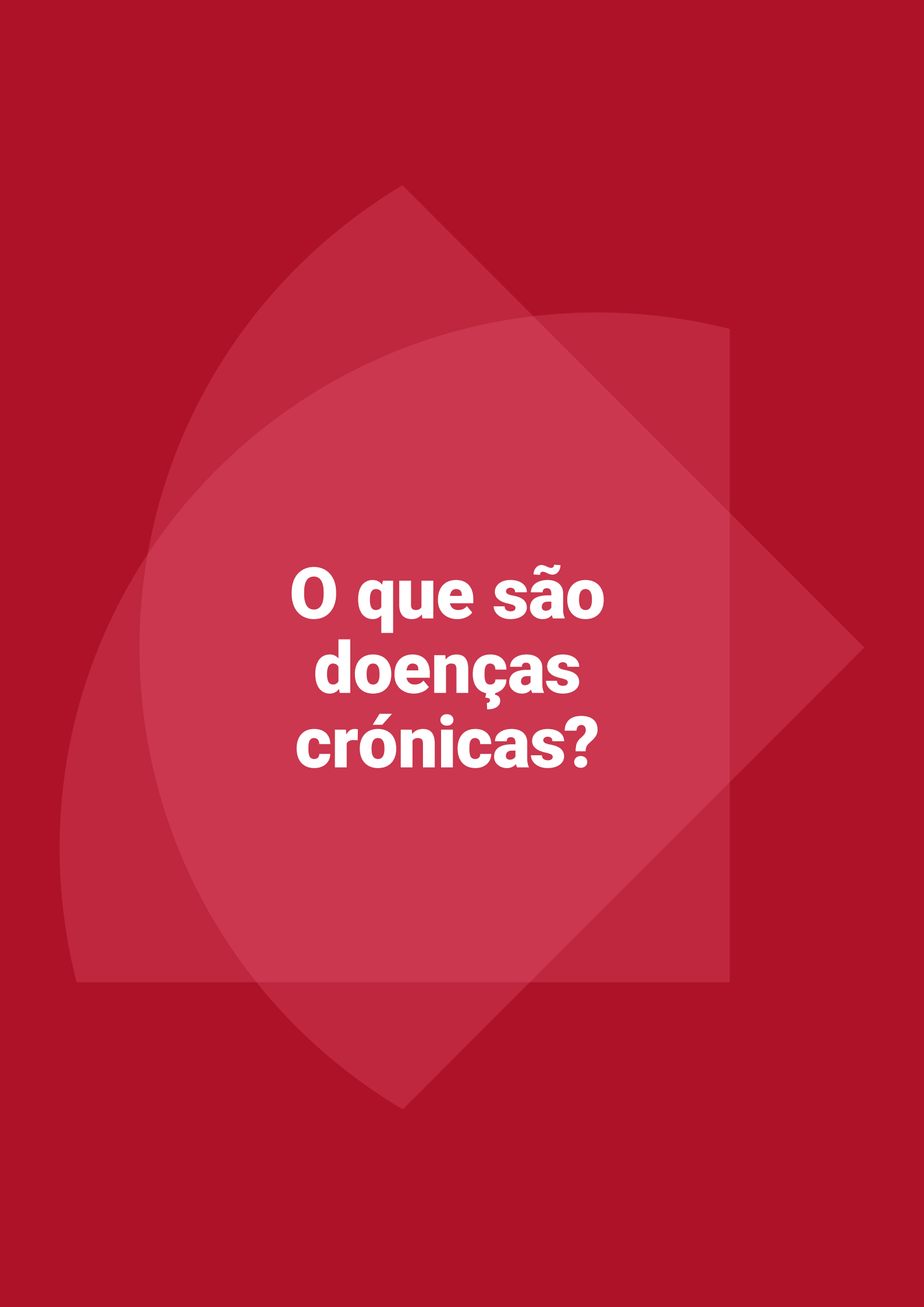
Doenças crónicas: guia de A a Z

As doenças crónicas constituem um dos maiores problemas de saúde pública em termos mundiais.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), estas patologias “matam” cerca de 41 milhões de pessoas todos os anos, o que corresponde a cerca de 71% dos óbitos a nível mundial. **As doenças cardiovasculares são as mais fatais, seguidas dos cancros, doenças respiratórias e diabetes.**

O tabagismo, o alcoolismo, o sedentarismo e a má alimentação são os principais fatores de risco para o aparecimento destas patologias. Apostar na prevenção, no diagnóstico precoce e no tratamento é um passo essencial para diminuir o impacto negativo que estas doenças possuem no organismo e na própria esperança de vida de quem as tem.

Por isso, neste guia vamos explicar-lhe o que são, afinal, doenças crónicas; quais as mais prevalentes e suas características; assim como algumas das medidas preventivas que deve adotar para evitar o aparecimento ou agravamento destas mesmas patologias.



**O que são
doenças
crônicas?**

O QUE SÃO DOENÇAS CRÓNICAS?

As **doenças crónicas** correspondem a patologias que se prolongam no tempo e que são de progressão lenta.

Nesta tipologia, incluem-se: as **doenças cardiovasculares** (que envolvem o coração e os vasos sanguíneos); os **acidentes** vasculares cerebrais (AVC's), os **cancros**, as **doenças pulmonares** e a **diabetes** (excesso de glicose no sangue).

Além das patologias mencionadas, podem ainda considerar-se doenças crónicas as **doenças orais**, os **distúrbios mentais** e a **artrite**.

De acordo com a OMS, há quatro principais fatores de risco que podem explicar a maior prevalência de

doenças crónicas. São eles: **o tabagismo, o sedentarismo, o alcoolismo e a alimentação desequilibrada.**

Na maior parte dos casos, estas doenças são permanentes e não têm cura. Contudo, em muitas situações, é possível preveni-las ou, pelo menos, mantê-las controladas.

Evitar comportamentos menos saudáveis é uma das formas de conseguir aumentar a esperança de vida individual, assim como diminuir o sofrimento, a incapacidade e os custos financeiros e sociais que estas doenças implicam.

As doenças crónicas englobam as doenças cardiovasculares, os acidentes vasculares cerebrais, os cancros, as doenças pulmonares e a diabetes.



PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

Segundo a OMS, o tabagismo é responsável por cerca de 7.2 milhões de mortes anuais; o consumo excessivo de sal causa 4.1 milhões de mortes por ano; o alcoolismo está relacionado com 3.3 milhões de mortes anuais; e o sedentarismo provoca 1.6 milhões de mortes por ano.

Os números são impressionantes e espelham bem a influência destes fatores de risco no aparecimento das doenças crónicas e na **mortalidade precoce**.

Estes comportamentos representam um risco na medida em que operam **perigosas alterações metabólicas no corpo**, a saber: pressão arterial alta; excesso de peso/obesidade; níveis elevados de glicose e/ou gordura no sangue.

PORTUGAL

No nosso país, o panorama das doenças crónicas é idêntico ao descrito anteriormente. De acordo com dados recolhidos pela OMS, em Portugal, em 2016, as **doenças crónicas** foram responsáveis por 86% dos óbitos, com as **doenças cardiovasculares** (29%) e os **cancros** (26%) em destaque na lista de causas.

Quanto aos fatores de risco mais prevalentes em território nacional, evidenciam-se **o sedentarismo; a pressão arterial elevada; a obesidade; o tabagismo; e o alcoolismo**.

O tabagismo, o consumo excessivo de sal, o alcoolismo e o sedentarismo estão na origem das doenças crónicas e da mortalidade precoce.



The background consists of a solid dark red color. Overlaid on this are several semi-circular shapes in a lighter shade of red, arranged in a way that they overlap each other, creating a layered effect. The central text is positioned within the overlapping area.

Principais doenças crônicas

DIABETES

A **diabetes** é uma das doenças crônicas mais comuns em todo o mundo. Afeta cerca de 415 milhões de pessoas a nível global e as estimativas apontam para que este número continue a crescer. O nosso país é um dos países europeus com uma taxa de prevalência de diabetes mais elevada (13,3%).

Há três principais tipos de diabetes: a **Diabetes Tipo 1**; a **Diabetes Tipo 2**; e a **Diabetes Gestacional**.

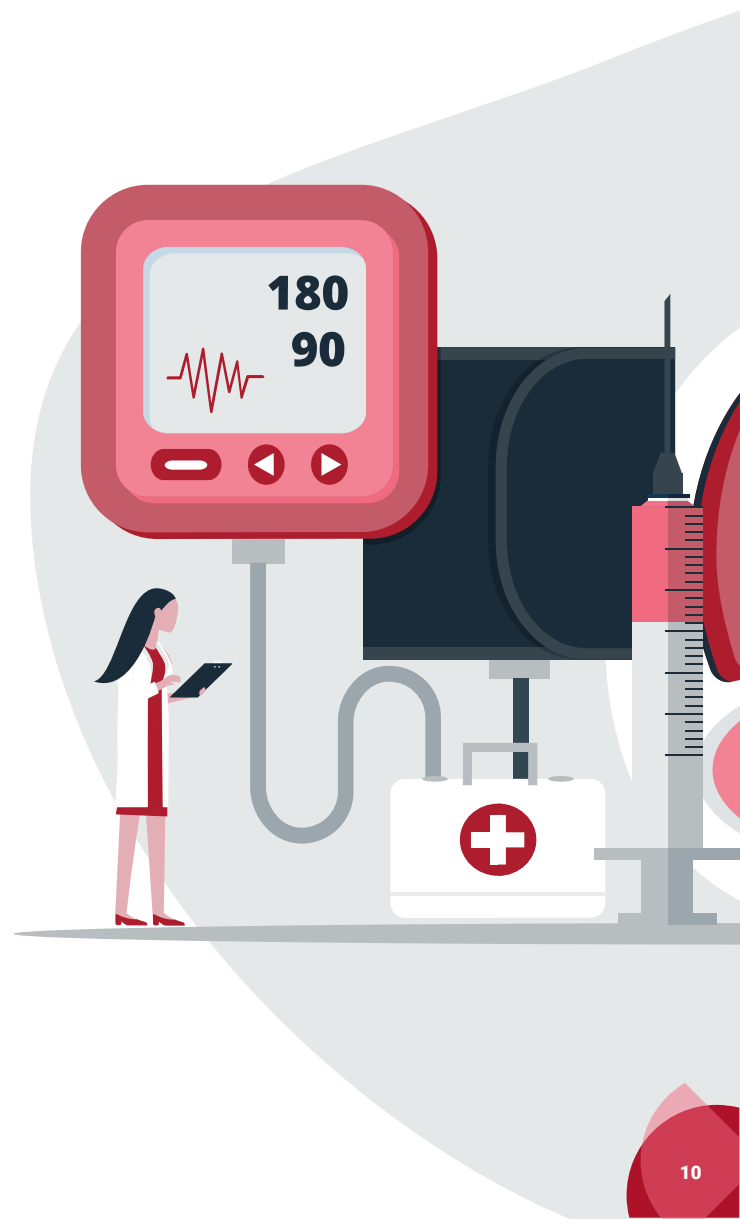
A **Diabetes Tipo 1** é menos comum e atinge, essencialmente, crianças e jovens; a **Diabetes Tipo 2** é mais frequente e é causada por um desequilíbrio no metabolismo da insulina; a **Diabetes Gestacional** pode manifestar-se durante a gravidez e, habitualmente, desaparece, no final da gestação.

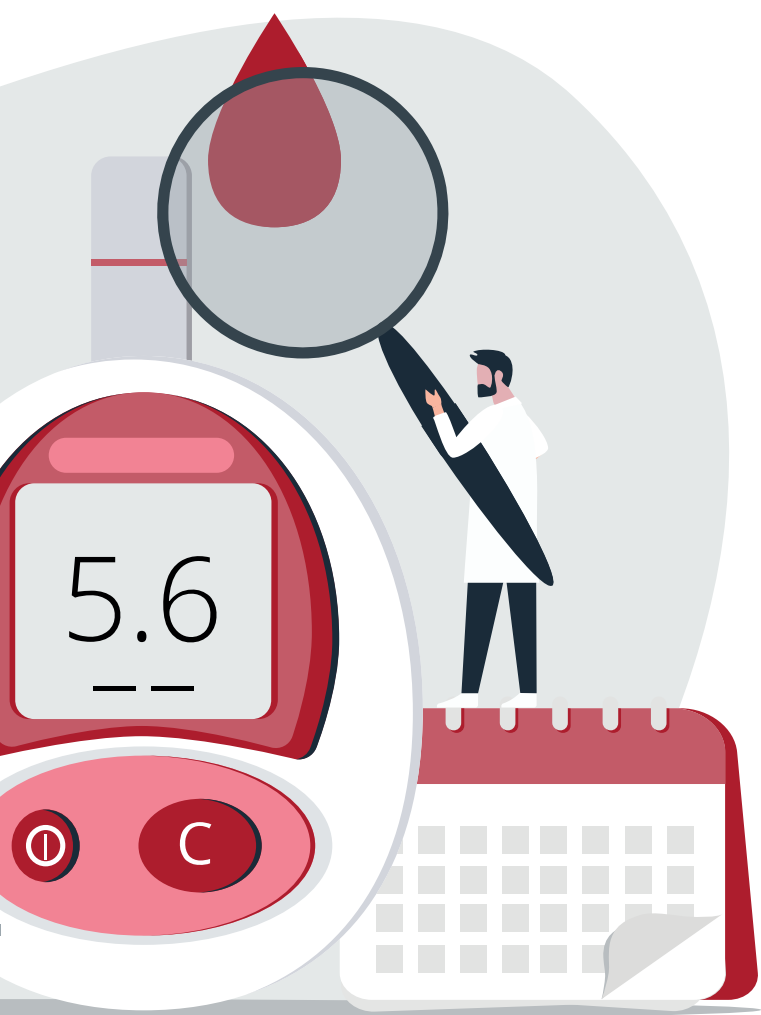
CAUSAS

Em função do tipo de diabetes, **há fatores que podem potenciar o surgimento desta doença**. O aparecimento da **Diabetes Tipo 1** pode estar associado a doenças autoimunes; vírus; e/ou hereditariedade.

Já o surgimento da **Diabetes Tipo 2** pode estar relacionado com aspetos como hereditariedade; excesso de peso; perímetro abdominal elevado; sedentarismo; ter mais de 40 anos; hipertensão; hipercolesterolemia; e/ou histórico de Diabetes Gestacional ou ter tido recém-nascidos com mais de 4 kgs.

A diabetes pode ser controlada, recorrendo a fármacos e à adoção de um estilo de vida saudável.





SINTOMAS

Os **sintomas** da diabetes variam em função do seu tipo.

DIABETES TIPO 1

No caso da **Diabetes Tipo 1**, os sintomas mais comuns são:

1. Sentir frequentemente vontade de urinar (poliúria);
2. Ter muita sede (polidipsia) e muita fome (polifagia);
3. Perder muito peso em pouco tempo;
4. Estar, muitas vezes, com a boca seca;
5. Sentir fadiga; ter hálito a cetona.

DIABETES TIPO 2

Já os sintomas mais associados à **Diabetes Tipo 2** são:

1. Sofrer infecções com frequência, como micoses, infecções urinárias,...;
2. Sentir fadiga;
3. Estar, muitas vezes, com a boca seca.

TRATAMENTO

Embora não tenha cura, **a diabetes pode ser controlada**, recorrendo a fármacos e à adoção de um estilo de vida saudável.

No que respeita à **Diabetes Tipo 1**, a doença pode ser controlada através da toma de insulina e da adoção de uma dieta equilibrada.

Quem tem **Diabetes Tipo 2** também deve fazer uma dieta equilibrada; perder peso; praticar atividade física regularmente; e fazer os tratamentos farmacológicos com comprimidos e/ou insulina, prescritos pelo médico.

ASMA

Aproximadamente 10% dos portugueses sofrem de asma, sendo mesmo **a doença mais prevalente em idade pediátrica**. As suas manifestações podem ser leves a graves. A somar a esta patologia respiratória, há muitas vezes outras como a **rinite**, por exemplo.

CAUSAS

A asma é uma doença complexa que pode ter várias causas. Estas vão depender do **estilo de vida** do indivíduo e da **idade/contexto** em que os primeiros sinais de asma se manifestam.

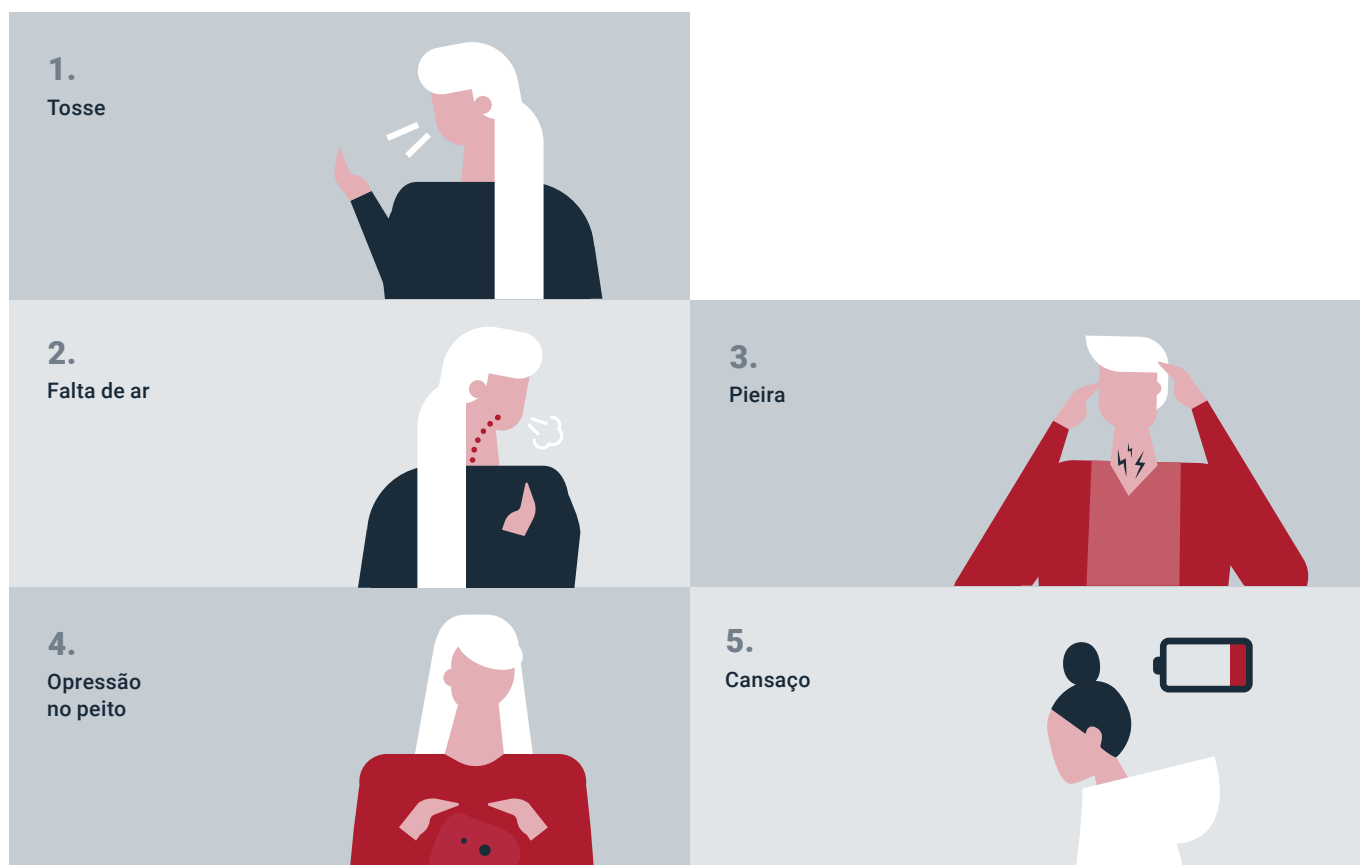
De um modo geral, as origens mais comuns da asma são: **genética**; **ambiente**; **estilo de vida**; **sedentarismo**; aumento da **poluição atmosférica**; exposição ao fumo do **tabaco**; **dieta desequilibrada**; e **obesidade**.

SINTOMAS

Há alguns **sintomas** que podem ser indicativos de doença asmática, nomeadamente:
Estes sintomas são mais frequentes durante a prática de algum esforço físico; à noite; em ambientes com muito pó, fumo ou cheiros intensos e/ou com temperaturas muito baixas ou muito elevadas.

TRATAMENTO

O controlo da asma é possível, desde que o doente colabore no tratamento, que passa sobretudo pela evicção de fatores desencadeadores de uma crise, através da **redução da exposição a alérgenos ou a poluentes**; pela diminuição das infeções, através da toma de **vacinas**; pelo tratamento de episódios agudos, através do recurso a **medicamentos que aliviam a obstrução dos brônquios**; pela terapêutica preventiva ou de controlo, através da toma de **medicamentos anti-inflamatórios**; e, ainda, pela toma de **vacinas antialérgicas**.



DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As **doenças cardiovasculares** atingem o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares). Há diversas doenças deste tipo, sendo as mais graves as **doenças das artérias coronárias** (artérias do coração) e as **doenças das artérias do cérebro**.

De acordo com um estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, aproximadamente 55% dos portugueses tem dois ou mais fatores de risco cardiovasculares. O nosso país é mesmo um dos países europeus com uma taxa de mortalidade mais elevada, devido a **acidentes vasculares cerebrais**.

CAUSAS

Na origem das doenças cardiovasculares, podem estar fatores de risco modificáveis ou não modificáveis, em função de terem ou não a possibilidade de ser ou não evitáveis.

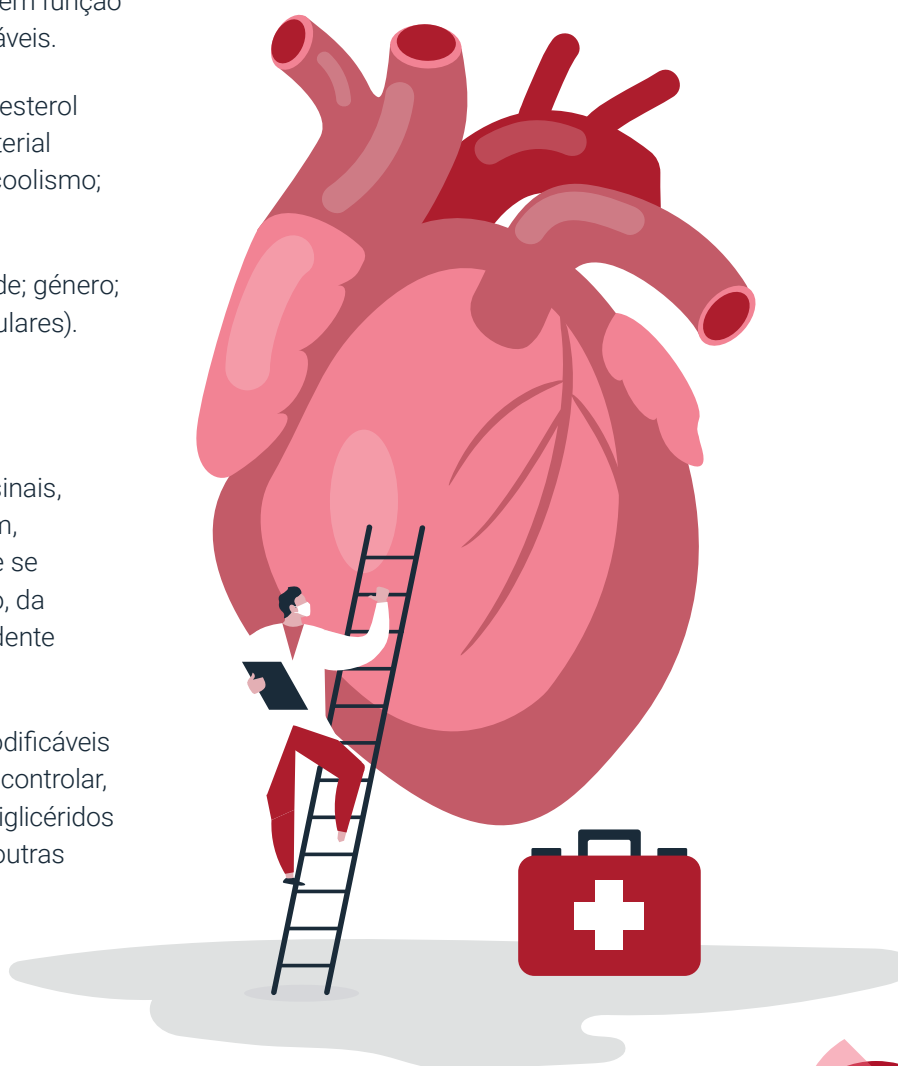
Os **fatores de risco modificáveis** são: açúcar, colesterol e/ou triglicéridos elevados no sangue; pressão arterial alta; excesso de peso e obesidade; tabagismo; alcoolismo; sedentarismo.

Já os **fatores de risco não modificáveis** são: idade; género; genética (história familiar de doenças cardiovasculares).

SINTOMAS

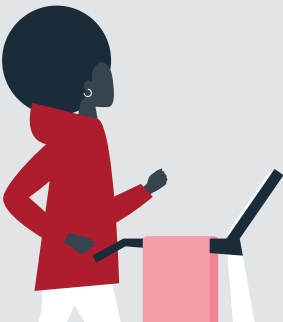




As doenças cardiovasculares podem dar alguns sinais, como **onturas** ou **alterações de memória**. Porém, elas são, muitas vezes, patologias silenciosas que se manifestam de forma aguda através, por exemplo, da angina de peito, do enfarte do miocárdio e do acidente vascular cerebral (AVC).

Por isso, é importante evitar os fatores de risco modificáveis e fazer regularmente **análises clínicas**, de modo a controlar, nomeadamente, os níveis de açúcar, colesterol e triglicéridos no sangue. Medir a tensão e controlar o peso são outras ações importantes a considerar.



TRATAMENTO

O tratamento irá depender do tipo de doença cardiovascular em causa. Contudo, evitar os fatores de risco é sempre recomendável, em qualquer situação. Assim, além de **fármacos específicos prescritos pelo médico**, deve:

	<p>1. Procurar praticar 30 minutos de atividade física por dia.</p> <p>2. Ter hábitos alimentares saudáveis.</p>
<p>3. Controlar o peso e a pressão arterial.</p> 	<p>4. Vigiar os níveis de colesterol e de glicemia.</p> 
	<p>5. Não fumar e não beber álcool em excesso.</p> <p>6. Evitar o stress.</p> 

DOENÇAS REUMÁTICAS

As **doenças reumáticas** incluem patologias inflamatórias, infecciosas, metabólicas ou degenerativas que podem afetar os ossos, as articulações, as estruturas periarticulares (músculos, tendões, ligamentos, etc.) e o tecido conjuntivo.

Em Portugal, afetam cerca de 1 milhão de pessoas. Falamos de **patologias** como espondilose, osteoartrose, osteoporose, lombalgia, fibromialgia, artrite reumatóide, espondilartrite anquilosante, lúpus, entre muitas outras.

CAUSAS

Muitas das doenças reumáticas ainda têm uma origem desconhecida. Porém, há certos fatores que podem explicar o aparecimento de algumas destas patologias, tais como:

1. Fatores mecânicos;
2. Fatores hereditários;
3. Fatores hormonais;
4. Fatores metabólicos;
5. Fatores psíquicos;
6. Fatores musculares;
7. Fatores de idade;
8. Fatores relacionados com perturbações do sistema nervoso.

Devem ser evitados todos os fatores de risco que possam prejudicar gravemente as doenças cardiovasculares.



SINTOMAS

Os sintomas destas **patologias** variam de doença para doença. Porém, de um modo geral, podem destacar-se alguns sintomas como:

1. Rigidez, dor e tumefação nas articulações;
2. Limitação dos movimentos;
3. Artrites (inflamações nas articulações);
4. Lombalgias;
5. Dor ciática;
6. Tendinites;
7. Deformações ósseas e fraturas.

TRATAMENTO

Cada doença reumática tem um tratamento diferente que pode aliviar e muito os seus sintomas.

Para isso, é essencial haver **um diagnóstico o mais precoce possível**.

Embora as terapêuticas variem de caso para caso, há recomendações gerais que podem ser adotadas, como a toma de **fármacos prescritos pelo médico**; a **adoção de uma dieta rica em proteínas, vegetais e fruta**; a **prática de atividade física** ou mesmo de um desporto, como a natação ou a hidroginástica; a **realização de exercícios e tratamentos de fisioterapia**; o **repouso**; e a **cirurgia** (em situações específicas).



CANCRO

Cancro ou tumor maligno é a designação atribuída a patologias que se caracterizam por um **crescimento anormal e descontrolado das células**, resultando numa massa, o tumor. Todavia, também existem cancros que não formam massas tumorais, como é o caso das neoplasias do sangue.

Em Portugal, os cancros com maior incidência são os da mama, próstata, pulmão, estômago e bexiga.

CAUSAS

O surgimento do **cancro** pode estar relacionado com a genética do indivíduo, mas também com fatores externos e comportamentos de risco, nomeadamente: tabagismo; vírus; e exposição excessiva aos raios ultravioleta e/ou a substâncias químicas.

SINTOMAS

Os cancros podem apresentar diversos **sintomas** ou, até, não manifestar quaisquer sinais, até estarem num estágio de progressão mais avançado.

Contudo, há alguns aspetos que devem servir de alerta e que deve comunicar ao seu médico, caso os reconheça, tais como:



TRATAMENTO

Atualmente, já existem várias opções disponíveis para o tratamento do cancro. As terapêuticas aplicadas ao doente vão sempre depender do **tipo de tumor; estágio** (se inicial ou avançado); **localização** do tumor; e **idade, estado geral de saúde e historial médico** do doente.

Alguns dos tratamentos utilizados para este problema de saúde são: cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia, imunoterapia, terapêutica genética, transplantação de medula, entre outros.

VISÃO

Algumas **doenças oftalmológicas** são crónicas e podem estar na origem de outras complicações e problemas visuais. As mais conhecidas são: miopia, hipermetropia, astigmatismo, presbiopia, retinopatia diabética, catarata, glaucoma e estrabismo.

CAUSAS

Na origem de algumas destas doenças (miopia, hipermetropia, astigmatismo, presbiopia, retinopatia diabética) estão **defeitos refrativos**, isto é, uma focagem inadequada das imagens por parte da retina.

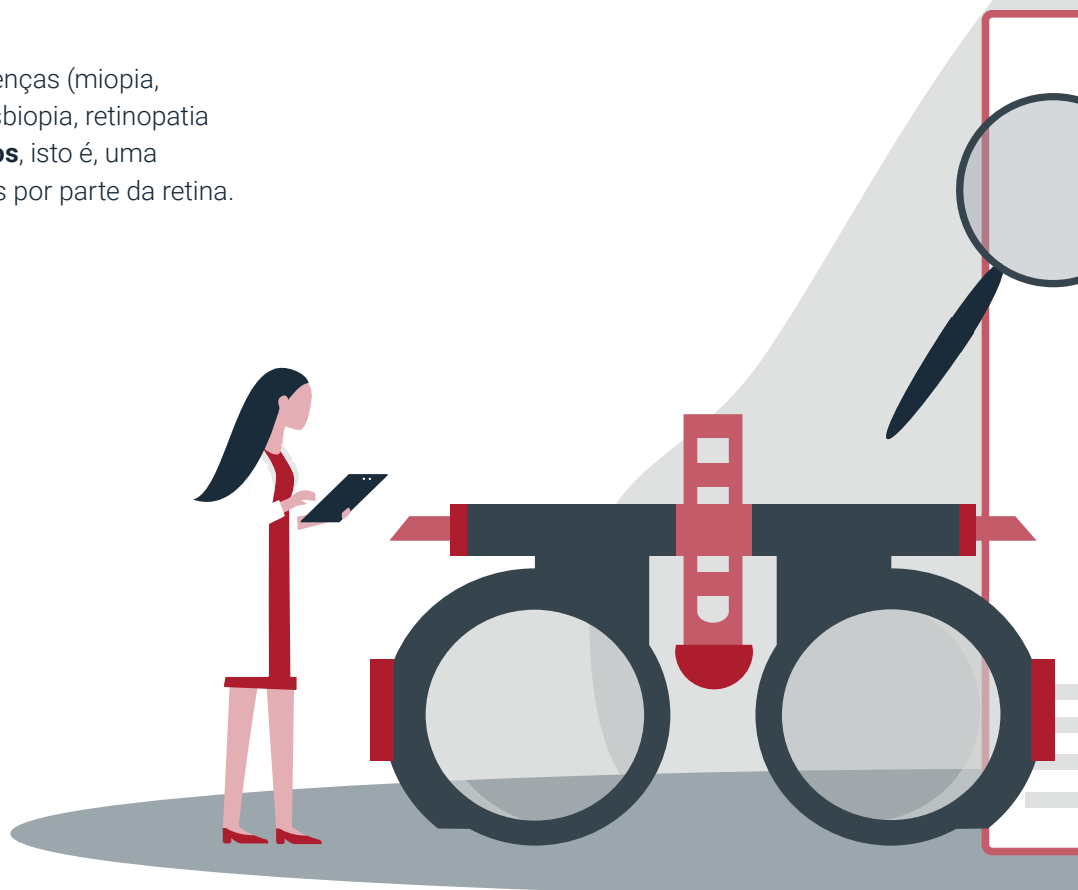
Contudo, também há problemas de visão que podem ter como causa outras **doenças oculares** (que não defeitos refrativos) ou mesmo doenças não oculares. Alguns problemas oftalmológicos podem, ainda, estar relacionados com a idade, traumatismos, doenças crónicas ou doenças sistémicas (por exemplo, diabetes).

SINTOMAS

Os principais sintomas das doenças oftalmológicas são **dificuldade ou perda de visão**. Em algumas situações, pode haver lugar a uma **visão distorcida ou turva** das imagens ou a um **desalinhamento ocular**.

TRATAMENTO

Os tratamentos vão depender do tipo de problema oftalmológico. Algumas das opções mais frequentes são a **prescrição de óculos** ou a **cirurgia**.



OBESIDADE

A obesidade é uma **doença crónica** e um **problema de saúde pública**. Ser obeso constitui um fator de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras doenças, como a diabetes tipo 2, por exemplo.

Estima-se que 40% da população portuguesa tenha excesso de peso ou obesidade, incluindo a faixa etária mais jovem.

Esta doença crónica está associada a muitos **casos de mortalidade e morbilidade**, sendo responsável por 5% a 10% dos custos de saúde.

CAUSAS

Embora sejam diversos os fatores de risco, os principais são o sedentarismo e uma dieta inadequada, ou seja, rica em açúcar e gordura. Educar, desde a infância, para um estilo de vida saudável é um meio de prevenir este problema de saúde.

SINTOMAS

Além daquilo que possa ser visível a olho nu, ou seja, a acumulação de gordura corporal ou, ainda, o ganho de peso, a obesidade pode ser diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

Para isso, basta dividir o peso (kg) pela altura (metros) elevada ao quadrado. De acordo com a OMS, considera-se pré-obesidade um IMC entre 25.0 e 29.9; obesidade classe I um IMC entre 30.0 e 34.9; obesidade classe II um IMC entre 35.0 e 39.9; e obesidade classe III um IMC igual ou superior a 40.0.

TRATAMENTO

Embora nas situações mais graves possa ser necessária cirurgia, a maior parte dos casos de excesso de peso e de obesidade podem ser tratados através da alteração de alguns hábitos pouco saudáveis.

Assumir um estilo de vida mais equilibrado - com uma dieta alimentar rica em frutas e legumes e pobre em açúcar e gordura e com a prática diária de exercício físico - é essencial para conseguir perder peso de maneira sustentável.



DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma **patologia respiratória** que provoca a redução do calibre das vias aéreas respiratórias e a destruição do tecido pulmonar.

Esta patologia atinge 14,2% dos portugueses com mais de 40 anos, principalmente os fumadores.

CAUSAS

A principal causa de DPOC é o **tabagismo**, embora esta patologia também possa ser motivada pela respiração de poeiras ou químicos ou, mesmo, pela hereditariedade.



SINTOMAS

Os principais sintomas de alerta desta doença são:

À medida que a patologia evolui, estes sintomas começam a ser mais persistentes e incapacitantes e a ser acompanhados de outras comorbilidades como **doenças cardiovasculares, depressão, osteoporose** e aumento do risco de sofrer de **cancro do pulmão**

TRATAMENTO

O tratamento desta doença vai depender da gravidade dos seus sintomas. Alguns doentes apenas precisam de tratamento em períodos de exacerbação da doença; enquanto outros necessitam de **tratamento crónico com inaladores**, que reduzem o estreitamento das vias aéreas e relaxam os seus músculos.

Em situações mais complexas, de doentes com obstrução grave das vias aéreas e com exacerbações constantes, pode ser recomendado um tratamento com **corticosteróides** inalados ou orais.

Em alguns casos, pode ser necessária a suplementação com **oxigenoterapia** durante parte do dia ou mesmo 24 horas.

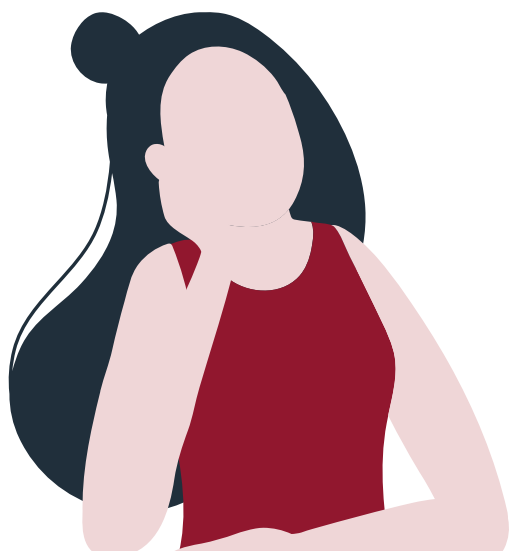
Atinge 14,2% dos portugueses com mais de 40 anos, principalmente os fumadores.



Prevenção

PREVENÇÃO

Uma das melhores maneiras de prevenir doenças crónicas **é evitar os seus principais fatores de risco**. Para isso, é essencial deixar de fumar e de beber álcool em excesso (recorrendo a ajuda especializada, se necessário), assim como ter uma alimentação equilibrada e praticar atividade física diariamente.



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma **alimentação equilibrada** deve dar-nos energia suficiente para as nossas tarefas diárias e reduzir o risco de desenvolver algumas doenças. Para isso, é importante conhecer bem os alimentos e as suas propriedades. Tome nota:

FRUTAS E VEGETAIS

Reduzem o risco de doenças cardiovasculares, cancro do estômago e cancro colorretal.

SAL

O consumo excessivo de sal aumenta a tensão arterial, elevando o risco de sofrer de doenças cardíacas ou acidente vascular cerebral.

GORDURA SATURADA

Quando ingerida em excesso, esta gordura pode aumentar os níveis de colesterol e o risco de vir a ter doenças cardíacas. Esta gordura costuma estar presente em bolos, tortas, biscoitos, enchidos, natas, manteiga, banha e queijo gordo.

AÇÚCAR

A ingestão de alimentos e bebidas açucarados promove o aumento de peso e pode prejudicar a saúde oral, nomeadamente os dentes. Os açúcares adicionados estão presentes nos refrigerantes, bolos, biscoitos, doces e produtos de pastelaria.

Assim, uma dieta rica em frutas e vegetais e pobre em sal, gordura saturada e açúcar garante uma alimentação mais equilibrada e capaz de prevenir algumas doenças crónicas, desde que acompanhada de outros hábitos de vida saudáveis, como a **prática de exercício físico**.

1.**Caminhar****2.****Andar de
bicicleta****3.****Tratar do
jardim****4.****Dançar****5.****Nadar**

ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de exercício físico é mesmo capaz de diminuir o risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, tensão arterial alta, diabetes, cancro da mama e do cólon, ganho de peso, quedas e depressão.

A **atividade física** pode e deve ser divertida e não implica que se inscreva num ginásio, nem que pratique um desporto de grupo. O importante é que se mexa de forma mais enérgica durante, pelo menos, 30 minutos por dia. Eis alguns exemplos de exercício físico:

A atividade física deve ser adequada ao seu gosto, idade e condição física e pode ser adaptada ao longo do tempo, em função dos seus níveis de energia e resistência.

FICHA TÉCNICA**Editora**

Vânia Dias

Autora

Teresa Santos

Revisão e validação

Nuno Melo

Design

Rita valejo

Departamento de Marketing da Medicare

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

Medicare

Sede social

Av. da República n° 50, Piso 1

1050-196 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/covid-19

Edição

Adclick

Junho de 2020

FONTES

(Consultadas a 09/07)

World Health Organization

Noncommunicable Diseases

World Health Professions Alliance

Guia para pacientes e público em geral

World Health Organization

Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2018

Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal

ABC da Diabetes

Controlar a Diabetes

Entender a Diabetes

Erika F. Brutsaert

Diabetes mellitus (DM)

Association Luxembourgeoise du Diabète

O guia do diabético

Fundação Portuguesa do Pulmão

Asma

Direção-Geral da Saúde

Doenças Reumáticas. Manual de Auto-Ajuda para Adultos

Serviço Nacional de Saúde

Cancro

IPO Lisboa

Tratamento

Sociedade Portuguesa de Oftalmologia

Problemas e doenças oculares

Direção-Geral da Saúde

A obesidade como doença crónica

Fundação Portuguesa do Pulmão

DPOC

Unidade de Saúde de Matosinhos

DPOC - Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513361715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt