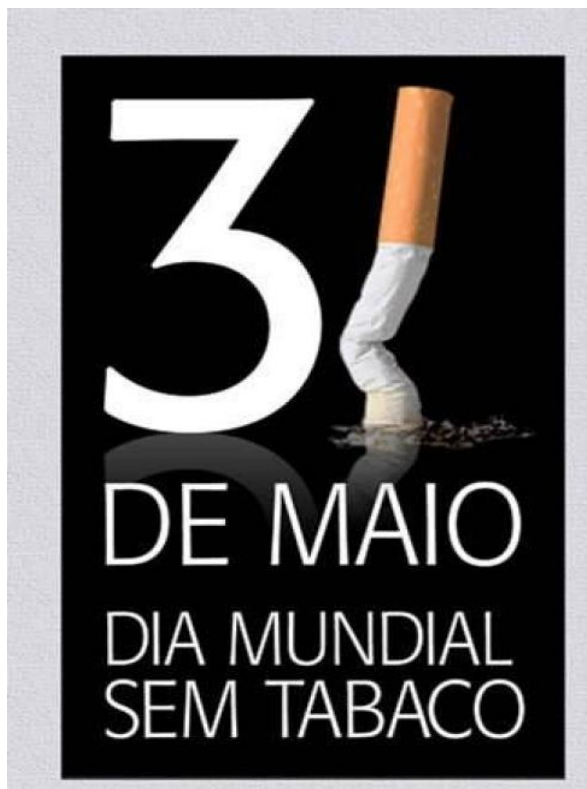


31 de Maio - Dia Mundial Sem Tabaco



O Dia Mundial Sem Tabaco (31 de maio) foi criado em 1987 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo. No Brasil, o INCA é o responsável pela divulgação e elaboração do material técnico para subsidiar as comemorações em níveis federal, estadual e municipal. Ele tem como objetivo aumentar a conscientização sobre:

- A ligação entre tabaco e doenças do coração e outras doenças cardiovasculares (DCV), incluindo acidentes vasculares cerebrais, que, combinados, são as principais causas de morte do mundo;
- Os riscos para a saúde do coração que o tabaco representa;
- O impacto que o uso do tabaco e a exposição ao fumo passivo têm sobre a saúde cardiovascular;
- As oportunidades que o público, governos e sociedade civil têm para assumir compromissos, a fim

de promover a saúde do coração, protegendo as pessoas contra o uso de produtos de tabaco.

Você conhece os riscos que o tabagismo pode causar na sua vida?

O mais conhecido inimigo do pulmão também pode trazer doenças para o coração. O tabagismo tem grande impacto sobre a saúde cardiovascular, além de causar dependência física, psicológica e comportamental semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas. Não faz diferença como o tabaco é consumido: cigarros, charutos, cachimbos e narguilés fazem mal à saúde. O tabaco mata mais de sete milhões de pessoas por ano, das quais cerca de 900 mil são não fumantes que morrem por respirar o fumo passivo.

Para auxiliar na Campanha a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia – SBEM, selecionou um dos itens da série "10 Coisas Sobre" relacionadas ao fumo. Confira:

1. O consumo de derivados do **tabaco** causa cerca de 50 tipos de doença, principalmente as **cardiovasculares** (infarto, angina), o **câncer** e as **doenças respiratórias** obstrutivas crônicas (enfisema e bronquite). Estas doenças são as principais causas de óbitos por doença no Brasil, sendo que o câncer de pulmão é a primeira causa de morte por câncer.
2. O tabagismo causa **impotência sexual** no homem e, no caso das mulheres, **complicações na gravidez**. Além disso, ele provoca aneurismas arteriais; **úlcera** do aparelho digestivo; **infecções** respiratórias; osteoporose; trombose vascular; problemas respiratórios e redução do desempenho desportivo.
3. O hábito de fumar enfraquece o cabelo e faz secar a pele, reduz o paladar e o olfato. Além do **envelhecimento precoce** da pele, devido à falta de oxigenação, o tabaco também inibe a produção de colágeno e elastina, que impedem a flacidez. É comum nas mulheres que fumam surgirem precocemente imensas rugas em volta dos lábios.
4. Os malefícios do fumo são maiores nas mulheres devido às peculiaridades próprias do sexo, como a gestação e o uso da pílula anticoncepcional. A mulher fumante tem um risco maior de infertilidade, câncer de colo de útero, **menopausa precoce** (em média 2 anos antes) e dismenorréia (sangramento irregular).
5. Quando o fumante dá uma tragada, a nicotina é absorvida pelos pulmões, chegando ao cérebro geralmente em 9 segundos. O fumo causa no Sistema Nervoso Central, num primeiro momento, a elevação leve no humor e diminuição do apetite. O que parece ser prazeroso no começo, causa dependência e vício.
6. O tabaco é prejudicial também para quem se encontra junto do fumante. Além do desconforto, o fumo causa doenças imediatas ou a longo prazo. O risco de doença cardíaca aumenta em 25% num adulto exposto ao **fumo passivo**.
7. O tabagismo passivo é a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subsequente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de **álcool**. Fumantes passivos também sofrem os efeitos imediatos como, irritação nos olhos, manifestações nasais, tosse, cefaléia, aumento de problemas alérgicos, principalmente das vias respiratórias e aumento dos problemas cardíacos, principalmente elevação da **pressão arterial** e angina (dor no peito). Outros efeitos a médio e longo prazo são a redução da capacidade funcional respiratória (o quanto o pulmão é capaz de exercer a sua função), aumento do risco de ter **aterosclerose** e aumento do número de infecções respiratórias em crianças.
8. A convivência com um fumante aumenta o risco de doenças cardíacas coronarianas em 25% a 30%. O tabagismo diminui o colesterol bom, mesmo nas pessoas jovens. Existem cada vez mais indícios de relação entre o tabagismo passivo e o derrame cerebral. Mesmo exposições pequenas podem ter consequências sobre a coagulação do sangue, favorecendo a ocorrência de trombose. As pessoas com doenças cardíacas podem sofrer arritmias, diante da exposição à fumaça do cigarro. O risco de **infarto do miocárdio** também aumenta.
9. O tabagismo passivo é especialmente perigoso na gravidez, podendo prejudicar o crescimento do feto e aumentar o risco de complicações durante a gravidez e o parto, tais como a morte fetal, o parto prematuro e o baixo peso ao nascer. Os recém-nascidos e as crianças pequenas também são muito prejudicados. As crianças expostas à fumaça do cigarro têm maior risco de morte súbita, bronquite, pneumonia, asma, exacerbações da asma e infecções de ouvido.
10. Ao parar de fumar, o risco de doenças diminui gradativamente e o organismo do ex-fumante se restabelece. Após 20 minutos do último cigarro, a pressão sanguínea diminui, as batidas cardíacas voltam ao normal e a pulsação cai. Após 8 horas sem cigarro, o nível de oxigênio no sangue pode chegar aos níveis de uma pessoa não-fumante. Após 24 horas, os pulmões já conseguem eliminar o muco e os resíduos da fumaça. Dois dias depois, é possível sentir melhor o cheiro e o gosto das coisas. O corpo já não possui nicotina e a transpiração deixa de cheirar a tabaco. Após duas semanas, melhora a circulação, tosse, congestão nasal, fadiga e falta de ar. Após um ano, o risco de doença cardíaca cai pela metade. Após 5 anos, o risco de ter câncer de pulmão também reduz 50%. Após 15 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

3 Pressão alta tem remédio

O tratamento é diário e para toda a vida e, além de medicamentos, inclui atividade física e hábitos saudáveis de vida.



A hipertensão arterial é caracterizada pela contração dos vasos ao ponto de oferecer resistência ao bombeamento do sangue pelo coração. Essa combinação obriga o músculo cardíaco a trabalhar dobrado para fazer circular pelo nosso corpo a mesma quantidade de sangue. Sem tratamento, compromete o bom funcionamento não só do coração, mas também do cérebro e dos rins, levando seus portadores a viver mal e morrer mais cedo.

A hipertensão arterial é diagnosticada quando uma pessoa apresenta valores de pressão maiores ou igual a 14 por 9, em medições repetidas. Nunca o diagnóstico de hipertensão é feito com base em uma medida de pressão, isolada.

São vários os fatores que levam à doença, que tem origem genética e ambiental. Indivíduos com os pais ou irmãos hipertensos têm maior risco de desenvolver hipertensão precocemente. Estes devem consultar um médico ou serviço de saúde, ao atingir a idade adulta, para investigar a pressão.

A origem ambiental da hipertensão está associada aos hábitos de vida. Por exemplo, pessoas com peso excessivo tem maior chance de adquirir pressão alta e suas complicações. Quem tem diabetes ou colesterol alto corre mais risco de desenvolver a doença. Outro fator muito importante é o consumo excessivo de sal, tanto o adicionado à comida quanto aquele presente nos alimentos processados — molhos prontos e enlatados em geral.

O sedentarismo também contribui para a doença, ao lado do consumo excessivo de álcool. O tabagismo associado a estes hábitos ou estilo de vida aumenta a chance de ocorrer complicações da pressão alta. Quem faz exercícios regularmente corre menos risco de desenvolver a doença.

A recomendação para quem tem antecedente familiar de hipertensão, ou algum dos fatores de risco citados, é procurar um médico para fazer o diagnóstico e iniciar o tratamento, uma vez que a hipertensão arterial é geralmente assintomática. De cada 10 pessoas que tem pressão alta, nove não sentem nada.

Complicações tardias

Somente quando a pessoa convive por anos com a hipertensão, sem tratamento, é que as complicações causadas pela doença começam a aparecer. Elas podem afetar o coração, o rim e o cérebro. A pressão alta causa o espessamento e dilatação do músculo cardíaco, devido à resistência decorrente da contração dos vasos ao batimento cardíaco, por longo período de tempo. A obstrução das coronárias por placas de gordura, que pode levar ao infarto agudo do miocárdio é outra complicação comum da hipertensão arterial. A pressão elevada contribui para a formação e aglomeração de placas nessas artérias.

Quando afeta o Rim, a consequência é a insuficiência renal crônica, que leva o indivíduo a precisar de diálise para o resto da vida, ou até de transplante. No cérebro, o principal dano que a doença não tratada pode causar é o derrame, como é chamado popularmente o Acidente Vascular Cerebral, ou AVC.

O uso de medicações para manter a pressão sob controle evita todas elas, desde que seja seguido com rigor. E associado a hábitos mais saudáveis de vida, como o consumo de no máximo cinco gramas de sal por dia, o controle do peso e a prática de atividade física regular.

Fonte: <https://referenciaincor.com.br/pressao-alta-tem-remedio/>

Recomendações:

Substitua o sal por temperos naturais (alho, cebola, salsa, cebolinha, limão) e ervas (manjeriço, hortelã, alecrim).

Prefira:

Alimentos cozidos, assados ou grelhados, ao invés de frituras;
Óleos vegetais insaturados (azeite, soja, milho, canola);
Carnes magras;
Frutas, legumes e verduras.

Alimentos Evitados:

Carnes e peixes salgados, defumados e enlatados;
Embutidos (salsicha, linguiça, presunto);
Conservas (milho, palmito, ervilha, sardinha);
Preparações congeladas (hamburger, empanados e almôndegas);
Alguns queijos como parmesão, roquefort, provolone, cheddar e gorgonzola);
Evite o consumo de café, chá mate e refrigerantes.

VIDA SAUDÁVEL

Comer Bem e se exercitar, é só começar!

Cada vez mais as pessoas estão se preocupando com sua saúde e promovendo mudanças em seu estilo de vida, por meio da alimentação saudável e a prática do exercício físico.

Existe diferença entre atividade e exercício físico:

Atividade física - Qualquer movimento corporal não programado que promove o gasto de energia (passear com o cachorro, cortar a grama, lavar o carro).

Exercício Físico - É a atividade física planejada que visa melhora na resistência física e habilidades motoras (nadar ou correr).

Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2004 - Ao menos 30 minutos de atividade regular de intensidade moderada com uma frequência quase diária reduzem os riscos de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. Diversos estudos mostram uma relação positiva entre a prática de exercício físico e a prevenção de diversas doenças, como doenças cardiovasculares e diabetes. A atividade física não programada também é benéfica, visto que o simples fato de manter o corpo em movimento traz benefícios à saúde.



Alimentação

Uma alimentação adequada e equilibrada está diretamente relacionada à prática de uma atividade ou exercício físico. Sempre é necessário ter em mente o cuidado com uma boa alimentação em dois momentos: **antes e depois do exercício**.

No entanto, uma alimentação saudável também é essencial nos demais períodos do dia por meio do fracionamento das refeições, do consumo adequado de frutas, verduras e legumes e da baixa ingestão de alimentos ricos em gordura e açúcar.

Afinal, como devo me alimentar?

Durante o exercício físico, é necessário que o nosso corpo tenha energia disponível, proveniente dos alimentos que ingerimos.

Antes do Exercício - Cerca de uma hora antes do exercício, devemos realizar uma refeição que contenha principalmente alimentos fonte de **carboidratos** (principal nutriente responsável por fornecer energia para o organismo). Eles estão presentes nos pães, cereais, massas, batata, mandioca etc, sendo preferível que esses alimentos sejam consumidos nas versões integrais (pão, arroz e cereais integrais), já que são capazes de fornecer energia por um período de tempo maior. **Exemplos** - Banana com aveia; sanduíche de pão integral com geleia; cereal integral com fruta picada.

Após o Exercício - É importante que a energia gasta durante o exercício seja repostada. Sendo assim, nesse momento também devem estar presentes os alimentos fonte de carboidratos, neste caso, nas versões não integrais (pão branco, arroz branco, frutas, mel etc.), que nos fornecem energia mais rapidamente. Além disso, devemos também ingerir alimentos fonte de **proteínas**, como leite e iogurte desnatados e queijos magros, pois este nutriente é responsável pela recuperação e regeneração muscular. **Exemplos** - Vitamina de banana com leite desnatado; iogurte com fruta ou coalhada com mel.

Carboidratos e Proteínas

Carboidratos - Responsáveis por fornecer a energia necessária para a prática do exercício físico. Importante ser consumido antes, durante (variável) e após o exercício físico.

Proteínas - Responsáveis por promover a reparação das fibras musculares lesionadas durante a prática do exercício físico. Importante serem consumidos após o exercício. Quantidades de carboidratos e proteínas devem ser individualizadas.

Hidratação

Durante a atividade física perdemos grande quantidade de água e sais minerais. Quando estamos desidratados, pode ocorrer aumento da temperatura corporal, dor de cabeça, fadiga, fraqueza, comprometendo assim o desempenho durante o exercício. Para evitar este quadro, é necessário **ingestão de líquidos antes, durante e depois da atividade física** como: água, suco de fruta, água de coco e repositores hidroeletrólitos.

Suplementos Nutricionais - Só devem ser utilizados em pacientes onde as quantidades nutricionais **NÃO** são atingidas pela alimentação (esportistas de alto desempenho) e sempre prescritos por nutricionista ou profissional habilitado.

Dúvidas Frequentes.

a) **Fazer exercício em Jejum emagrece? Não.** Para realização de qualquer atividade física o corpo precisa de nutrientes. Caso contrário, ele quebrará o tecido muscular para geração de energia e não o tecido adiposo.

b) **Atletas e sedentários necessitam da mesma alimentação? Não.** Como os atletas apresentam um grande desgaste por conta dos treinos intensos, sua necessidade é maior e muitas vezes a suplementação é necessária.

c) **A proteína é o nutriente mais importante para quem faz atividade física? Não.** Os carboidratos são os nutrientes mais importantes para os praticantes de atividade física, uma vez que fornecem energia para o corpo, poupando a utilização das proteínas para este fim.

d) **A ingestão proteica em excesso aumenta a massa muscular? Não.** Existe uma quantidade de recomendação para o consumo de proteínas. Seu excesso pode trazer danos ao organismo.

e) **Para ter um bom rendimento físico a suplementação é sempre necessária? Não.** A alimentação equilibrada é suficiente para garantir um bom desempenho. A suplementação é necessária quando o indivíduo não consegue atingir a dose de recomendação de determinado nutriente pela alimentação.



Elaborado pelas Nutricionistas CQVIDASS Metropolitano, Lara M. S. Domingues e Luzinete H. Souza

Aconteceu - Março Lilás/Dia Internacional da Mulher.

CQVIDASS, CIPAS, Unidades Prisionais e Administrativas desenvolveram varias atividades alusivas ao tema Março Lilás/Dia Internacional da Mulher.

Central



Oeste



Noroeste



Vali



Metropolitana



Aconteceu - Outras atividades

CQVIDASS Central (pedalada)



CQVIDASS Noroeste (campanha do agasalho - vacinação)



CQVIDASS Oeste (atividade física – saúde bucal - optometria)



CQVIDASS Vali (workshop NAT - atividade física)



CQVIDASS Metropolitana (atividade física/saúde e nutrição)

