

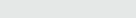
Programa

Bate—
Coração



STELLANTIS
SAÚDE

SUMÁRIO

-  **p.05** Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)
-  **p.07** Principais doenças
-  **p.08** Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)
 - O que é?
 - Tratamento
-  **p.09** Diabetes
 - Entenda melhor
 - Tipos de Diabetes
 - Sintomas comuns do Diabetes
 - Complicações
 - Tratamento
-  **p.15** Doenças Cardiovasculares
-  **p.17** Influências do seu estilo de vida





O Programa Bate Coração busca organizar o cuidado dos beneficiários e beneficiárias, proporcionando acompanhamento multiprofissional, visando o controle das Doenças Crônicas e das condições de saúde. Prevenindo possíveis agravos e complicações, impactando positivamente na saúde, qualidade de vida e bem-estar dessas pessoas.

Por meio do Programa, cuidamos de você, incentivando os hábitos saudáveis e o autocuidado. Visando o acompanhamento integral da sua saúde, as Equipes de Saúde dos Núcleos Stellantis Saúde irão traçar um plano de cuidados personalizado.

Que tal entender um pouco mais sobre as principais doenças?



AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

O QUE SÃO?

As DCNT estão entre os principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. Determinadas por diversos fatores, elas se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas doenças foram responsáveis por cerca de 70% das mortes ocorridas globalmente em 2019. No Brasil, elas foram responsáveis por 41,8% do total de mortes ocorridas prematuramente, entre 30 e 69 anos de idade.

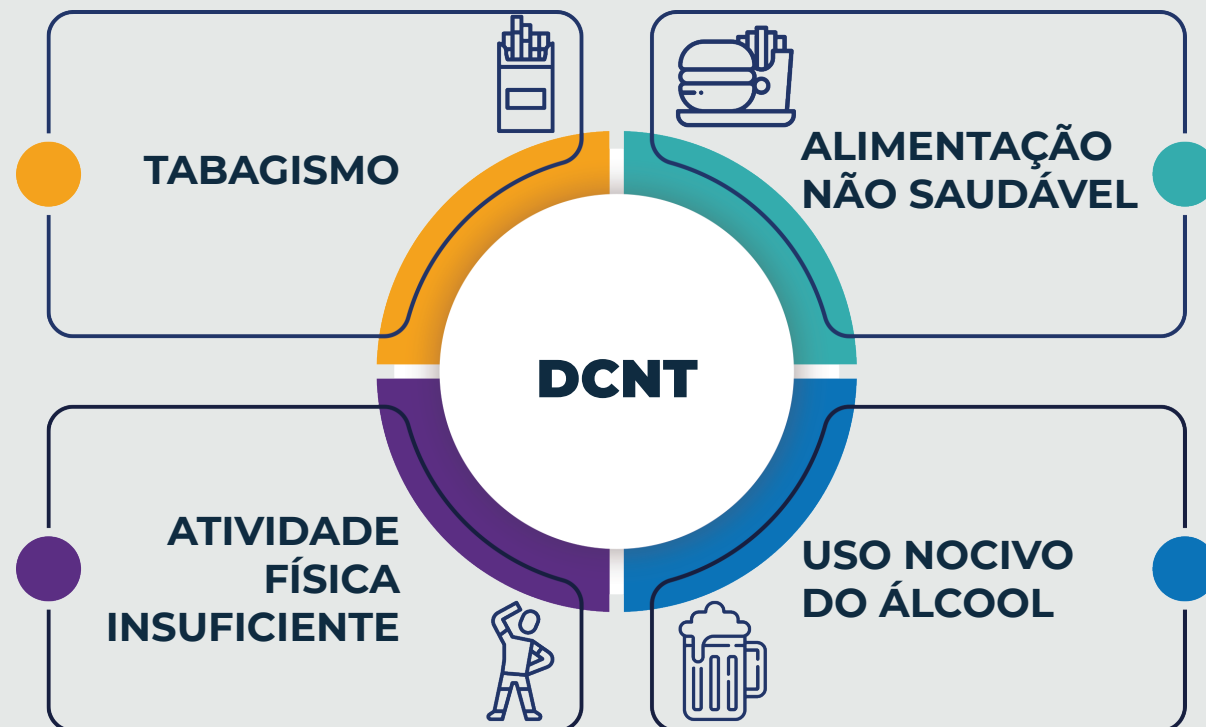


Além de responsáveis por um elevado número de mortes prematuras, também se relacionam à perda da qualidade de vida, a um alto grau de limitação nas atividades de trabalho e lazer, a impactos econômicos negativos e resultam no agravamento de diferenças sociais e pobreza.

Entendeu o que são as DCNT e como afetam a saúde e qualidade de vida?

Agora, é importante saber que essas doenças possuem quatro fatores de risco em comum que podem ser modificáveis.

4 FATORES DE RISCO



Fonte: Brasil, 2023

Nossos hábitos de saúde ou estilo de vida têm relação direta com o risco para adoecimento e mortalidade. Podemos dizer que esses são riscos criados por nós mesmos e por isso é possível revertê-los.

**NESTA MISSÃO,
A STELLANTIS SAÚDE ESTÁ COM VOCÊ!**

Converse com a sua Equipe de Saúde para traçarem os melhores caminhos.

PRINCIPAIS DOENÇAS

Aqui vamos conversar sobre as três principais doenças monitoradas pelo Programa Bate Coração:

- **Hipertensão**
- **Diabetes mellitus (DM)**
- **Doenças Cardiovasculares**

Essas doenças devem ser acompanhadas pela sua Equipe de Referência no Núcleo Stellantis Saúde. As DCNT monitoradas pelo Programa, quando agravadas, necessitam de cuidado de outros especialistas, como Cardiologistas, Endocrinologistas, entre outros.



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) O QUE É?

Conhecida como “**pressão alta**”, é uma condição clínica que ocorre quando a medida da pressão arterial, aferida por um profissional de saúde, se mantém frequentemente igual ou **acima 140 x 90 mmHg**.

SINTOMAS

A HAS muitas vezes é silenciosa e pode não apresentar sintomas. É possível alguém estar com pressão muito alta e não sentir nada de anormal, por isso é considerada tão perigosa. Quando a pressão sobe muito podem ocorrer: dores no peito ou na cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

COMPLICAÇÕES

Frequentemente, a HAS está relacionada às alterações nas funções do coração, cérebro, rins, vasos sanguíneos e às alterações metabólicas, podendo ter como consequência o aumento do risco de eventos cardiovasculares como AVC, infarto e complicações renais.

TRATAMENTO

É individualizado, pode ser tanto não medicamentoso, com mudanças no estilo de vida, quanto medicamentoso, com uso de medicações anti-hipertensivas prescritas pelo Médico de Referência.

Anti-inflamatórios, anticoncepcionais, antidepressivos e anti-histamínicos podem elevar a pressão. Quando usá-los, sempre informe a sua Equipe de Saúde.



DIABETES QUE É?

O Diabetes Mellitus (DM) ocorre quando há falha no metabolismo de carboidratos, caracterizado por hiperglicemia (glicose alta) persistente causada pela deficiência na produção ou na ação do hormônio **insulina**. O pâncreas é o responsável pela produção desse hormônio e, quando o órgão não produz insulina suficiente ou quando nossas células ficam resistentes ao hormônio, a glicose acumula na corrente sanguínea, confirmando o diagnóstico.

SINTOMAS



Vontade frequente de urinar



Aumento do apetite



Perda de peso



Sede excessiva

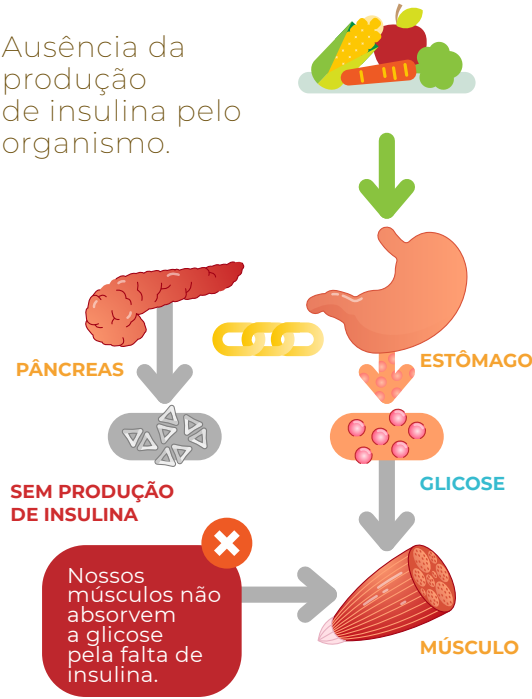


Fadiga, fraqueza e cansaço

TIPOS DE DIABETES

TIPO 1

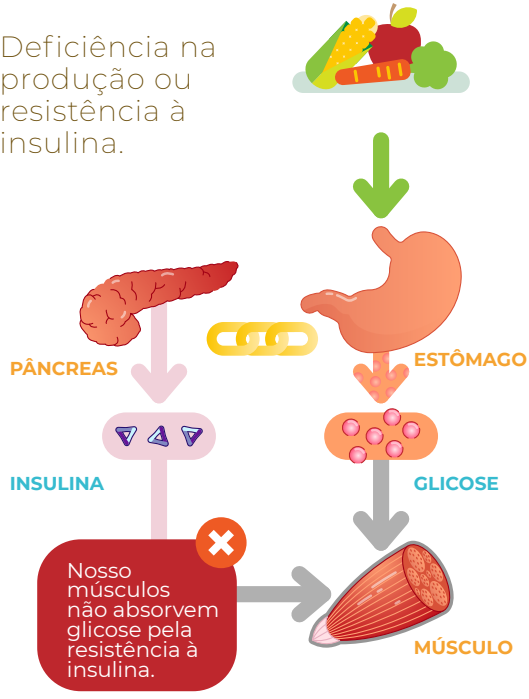
Ausência da produção de insulina pelo organismo.



- Origem autoimune
 - Início abrupto
 - Mais comum em crianças e adolescentes
 - Necessidade absoluta de aplicação de insulina (insulinodependente)
- Cetoacidose*: comum

TIPO 2

Deficiência na produção ou resistência à insulina.



- Origem nos hábitos de vida não saudáveis e herança familiar
 - Início lento
 - Mais comum em adultos
 - Hipoglicemiante oral e pode ou não necessitar da aplicação de insulina
- Cetoacidose*: rara

COMPLICAÇÕES

Em casos de descontrole da doença, podem ocorrer complicações agudas que precisam de rápida intervenção médica.

PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES AGUDAS:

HIPOGLICEMIA

CAUSA

Baixa de açúcar no sangue.

SINTOMAS

Tontura, fraqueza, dor de cabeça, confusão, suor intenso, apreensão, tremor e podendo chegar até a coma e convulsão.

O QUE FAZER?

O tratamento precisa ser imediato com uma pequena dose de carboidrato simples (10 g a 20 g), repetindo-a em 15 minutos, se necessário. Em geral, 10 g de carboidrato simples estão presentes em duas colheres de chá de açúcar, 100 ml de suco de fruta ou duas balas. **É importante comunicar a sua Equipe de Saúde a ocorrência desses episódios e, em alguns casos, procurar o serviço de urgência.**

CETOACIDOSE

CAUSA

Deficiência absoluta ou relativa de insulina, sendo necessário atendimento imediato em um hospital.

SINTOMAS

Salivação excessiva, vontade excessiva de urinar, hálito cetônico (similar ao de frutas vencidas), visão turva, náuseas e dor abdominal, além de vômitos, desidratação e confusão mental.

O QUE FAZER?

É necessário buscar um serviço de urgência, além de deixar sua Equipe de Referência ciente.

* Cetoacidose é a condição grave causada por falta de insulina e excesso de glicose no sangue, que pode levar à morte.

Há ainda complicações do Diabetes que são crônicas e que acometem a pessoa por um período prolongado.

PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES CRÔNICAS:

NEUROPATIA E PÉ DIABÉTICO

CAUSA
Quando não há um controle adequado da glicemia, podem ocorrer lesões nos nervos que prejudicam a condução dos impulsos nervosos. Isso pode provocar problemas em todo o corpo, principalmente nos dedos e em outras partes dos pés.

SINTOMAS
Sensação de formigamento e dores tipo queimação ou agulhadas, diminuição da sensibilidade, fraqueza nos membros e câimbras.

O QUE FAZER?
Procurar a Equipe de Referência se perceber alteração de cor, edema, rachaduras na pele, dor ou perda de sensibilidade nos pés. É preciso manter uma avaliação periódica do pé diabético.



Lave e seque cuidadosamente seus pés, especialmente entre os dedos.



Aplique creme hidratante diariamente.



Não remova cutículas e corte as unhas em formato quadrado.



Evite caminhar descalço.

É importante que você use sapatos que se adaptam bem ao pé para evitar pressão em determinadas áreas.

COMPROMETIMENTO RENAL (NEFROPATIA)

CAUSA
Níveis elevados de açúcar no sangue podem danificar os rins, reduzindo a sua capacidade de filtragem, dando origem a um quadro de Nefropatia Diabética.

SINTOMAS
Anemia, perda de apetite, náusea e a ocorrência de acidose metabólica.

O QUE FAZER?
É importante ter um bom controle glicêmico, bons níveis de pressão arterial e peso adequado. Além disso, é importante fazer acompanhamento com o Médico Stellantis Saúde e, se necessário, com o Nefrologista.

COMPROMETIMENTO OCULAR (RETINOPATIA)

CAUSA
A retinopatia diabética é a primeira causa de cegueira adquirida, provocando lesões nos vasos sanguíneos e causando hemorragia na retina (parte posterior do olho onde se forma a imagem ou visão).

SINTOMAS
Visão embaçada ou turva, surgimento de pontos cegos e perda da visão.

O QUE FAZER?
São fundamentais avaliações periódicas com o oftalmologista para o diagnóstico e tratamento precoce. Os controles da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicérides também são importantes na redução do risco de cegueira provocada pela doença.

TRATAMENTO

DIABETES TIPO 1

Além de alimentação saudável e atividade física, exige a administração de insulina, prescrita pelo Médico de Referência.

DIABETES TIPO 2

Tratamento não farmacológico, principalmente com alimentação saudável e atividade física, em geral complementado com antidiabético oral prescrito pelo Médico. Em alguns casos também pode ser necessário o uso de insulina.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As doenças cardiovasculares são um **grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos** e incluem:

- **Doença Coronariana** – doença dos vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco
- **Doença Cerebrovascular** – doença dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro
- **Doença Arterial Periférica** – doença dos vasos sanguíneos que irrigam os membros superiores e inferiores, dentre outras.

As doenças cardiovasculares podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, destacando-se a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de adoecimento e morte no mundo.

SINTOMAS

Muitas vezes não há sintomas. Um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral, por exemplo, pode ser o primeiro aviso da doença. **Os sintomas do ataque cardíaco incluem:**

- **Dor ou desconforto no centro do peito**
- **Dor ou desconforto nos braços, no ombro esquerdo, nos cotovelos, na mandíbula ou nas costas.**



O sintoma mais comum de um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma súbita fraqueza da face e dos membros superiores e inferiores, mais frequentes em um lado do corpo. **Entre os sintomas, estão:**

- **Dormência na face, nos braços ou nas pernas, especialmente em um lado do corpo**
- **Confusão, dificuldade para falar ou para entender**
- **Dificuldade para enxergar com um ou ambos os olhos**
- **Dificuldade para andar, tontura, perda de equilíbrio ou coordenação**
- **Dor de cabeça intensa sem causa aparente**
- **Desmaio ou inconsciência.**



As pessoas que apresentarem tais sintomas devem procurar imediatamente assistência médica em um serviço de Urgência e Emergência da Rede Credenciada (Hospital).

TRATAMENTO

O tratamento das Doenças Cardiovasculares vai depender da doença desenvolvida, apresentação clínica, sinais e sintomas. Ele deverá ser definido pelo Médico que lhe acompanha, podendo ser medicamentoso ou até cirúrgico.

INFLUÊNCIAS DO SEU ESTILO DE VIDA

Agora que já conheceu as principais DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), há algo muito importante que esperamos que tenha compreendido: **seu estilo de vida influencia diretamente na sua saúde!**

As principais mudanças necessárias para melhorar sua saúde e bem-estar:

- **Manter uma alimentação saudável**
- **Praticar atividade física regularmente**
- **Cessar o uso do tabaco e outras drogas**
- **Cessar o uso abusivo de álcool**
- **Melhorar a qualidade do sono**
- **Manejar adequadamente o estresse**
- **Cultivar relacionamentos saudáveis**



Converse com sua Equipe de Referência em seu Núcleo de Saúde.

A gente apoia você nesse processo!

A prevenção é o melhor caminho!

Sempre que precisar de ajuda, a sua Equipe Stellantis Saúde estará disponível.



www.stellantissaude.com.br

[/stellantissaude](https://www.instagram.com/stellantissaude)

Baixe o aplicativo
Stellantis Saúde

ANS Nº418285

STELLANTIS
SAÚDE

*Bate—
Coração* 