

Exames que ajudam você a Viver Mais

Colesterol - Mede a gordura no sangue.

Glicemia - Detecta a possibilidade de diabetes.

Pressão - Mede a pressão do sangue.

Urina - Auxilia na descoberta de várias doenças.

Fezes - Auxilia na descoberta de várias verminoses.

Ginecológico - Previne o câncer e outras doenças da mulher.

Próstata - Previne o câncer mais comum no homem.

Lembre-se



- Os exercícios ajudam a combater a obesidade, diabetes, colesterol e a pressão alta, reduzindo o risco de doenças do coração. Antes de praticar algum exercício é aconselhável passar por uma avaliação médica. Os exercícios mais indicados são: caminhada, atividades na água e a dança.

- Toda medicação só deve ser tomada quando receitada pelo médico. Nunca tome remédios por conta própria, nem siga conselhos de amigos ou balconistas das farmácias. Siga rigorosamente as instruções do médico como: dose, horário e tempo recomendado para o tratamento. É importante prestar atenção para o prazo de validade dos remédios.

Realização

Prefeitura do Natal
Adm. Wilma Maria de Faria

Secretário de Saúde do Município
Dr. Vivaldo Costa

Departamento de Atenção à Saúde
Dra. Lúcia de Fátima

Apoio
Assessoria de Imprensa



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



VIVA MAIS

GARANTIA DA MEDICAÇÃO PARA
HIPERTENSOS E DIABÉTICOS



Viva Mais

Pensando no bem estar da população, a Prefeitura do Natal, através da Secretaria Municipal de Saúde, lança o Programa Viva Mais.

O objetivo é garantir a medicação aos portadores de Hipertensão e Diabetes.



Como fazer?

Para ter a medicação garantida todo mês é só procurar o centro de saúde mais próximo de sua casa. Após a avaliação médica será feito o cadastro no Programa Viva Mais.

A partir de agora, o medicamento para controle da pressão alta e diabetes será prioridade.

Alimentação



Pessoas com doenças como diabetes e pressão alta precisam de dietas especiais. Se for o seu caso, consulte um médico.



Hipertensão...

...ou pressão Alta é uma situação anormal da pressão sanguínea que afeta homens e mulheres, independente da idade, não tem cura e, se não for controlada, pode causar derrame cerebral, infarto, deficiência dos rins, e outros males.

A obesidade, o sedentarismo e o excesso de estresse são os principais fatores que contribuem para o aumento da pressão. Fazer exercícios físicos, comer pouco sal e não tomar bebidas alcoólicas são formas de prevenir e controlar a hipertensão.



Diabetes...

... é o aumento de glicose (açúcar) no sangue, pode ser hereditária ou adquirida, não tem cura e seus principais sintomas são: aumento do volume da urina, perda de peso, sede excessiva e fome.

A obesidade, o sedentarismo e a existência de casos na família são principais fatores que contribuem para o aparecimento da doença. Controlar o peso e a taxa de açúcar no sangue são formas de prevenir e tratar a doença.



Dicas para Hipertensos e Diabéticos

- Siga sua dieta alimentar
- Faça atividades físicas
- Só tome medicamentos sob orientação médica
- Mantenha-se no peso ideal
- Diminua a ingestão de sal
- Coma menos gordura animal
- Não fume
- Carregue identificação de portador de diabetes
- Beba muita água
- Visite seu médico regularmente

VIVA MAIS