

ALCOOLISMO



O alcoolismo é uma dependência na qual a pessoa perde a capacidade de escolher entre beber e não beber. O álcool é uma substância que produz alterações no organismo e no comportamento das pessoas. O alcoolismo leva à baixa qualidade no trabalho, ao alto índice de faltas, a dificuldades de relacionamento pessoal e compromete o equilíbrio da relação familiar.



DISLIPIDEMIA

A dislipidemia é a alteração da concentração de lipídios, ou seja, colesterol total, LDL, HDL e triglicerídeos, no sangue. Quando o colesterol não está no nível desejável, deve-se reduzir na dieta os alimentos ricos em gordura saturada e colesterol. Portanto, deve-se dar preferência a alimentos de origem vegetal: frutas, legumes, verduras e grãos.

SEDENTARISMO



Pode levar a um excesso de peso e outros problemas mais sérios de saúde, como os cardiovasculares, a arteriosclerose, as dores lombares e a diabetes. Para combatê-lo, pratique atividades físicas, pois, além de proporcionar em benefícios estéticos, contribuem para uma vida mais saudável, sem doenças.

Dicas de Saúde

A CAS quer ouvir você
cas@saude.gov.br

Um jeito saudável de viver

- Fazendo atividade física regularmente
- Cuidando de sua aparência
- Alimentando-se de maneira saudável
- Buscando alternativas para aliviar o estresse
- Consultando seu médico regularmente

Os maus hábitos, como tabagismo, consumo exagerado de bebidas alcoólicas, alimentação inadequada, falta de atividade física ou sedentarismo e o estresse, são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas.



TABAGISMO

O tabagismo é uma doença. A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, uma droga bastante poderosa que atua no sistema nervoso central. A nicotina chega ao cérebro em apenas sete segundos. Pode causar impotência sexual no homem; complicações na gravidez; trombose vascular; úlcera de aparelho digestivo e outros cânceres (boca, bexiga e pâncreas).

DIABETES



É a elevação dos níveis de açúcar no sangue, por falta absoluta ou relativa de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas. A doença não tem cura. Portanto, dieta, atividade física, acompanhamento médico e realização de exames devem ser feitos para evitar complicações como gangrena em membros, neuropatia, cegueira, insuficiência renal, coma, enfarte e derrame cerebral.



OBESIDADE

Obesidade significa excesso de peso ocasionado pelo acúmulo de gordura no organismo. A obesidade pode gerar outras doenças, como: hipertensão, diabetes, aumento do colesterol, etc. Hábitos alimentares desregrados, combinados com a falta de atividade física, causam a obesidade.



HIPERTENSÃO

A hipertensão arterial ou “pressão alta” é a elevação da pressão nas artérias. É uma doença silenciosa, já que a maioria das pessoas não possui e nem percebe os sintomas, mas que pode causar danos por todo o corpo, como: cefaléia, falta de ar, dor no peito e outros. Às vezes, o primeiro sintoma já é uma complicação tardia da pressão alta, como infarto do coração e derrame.