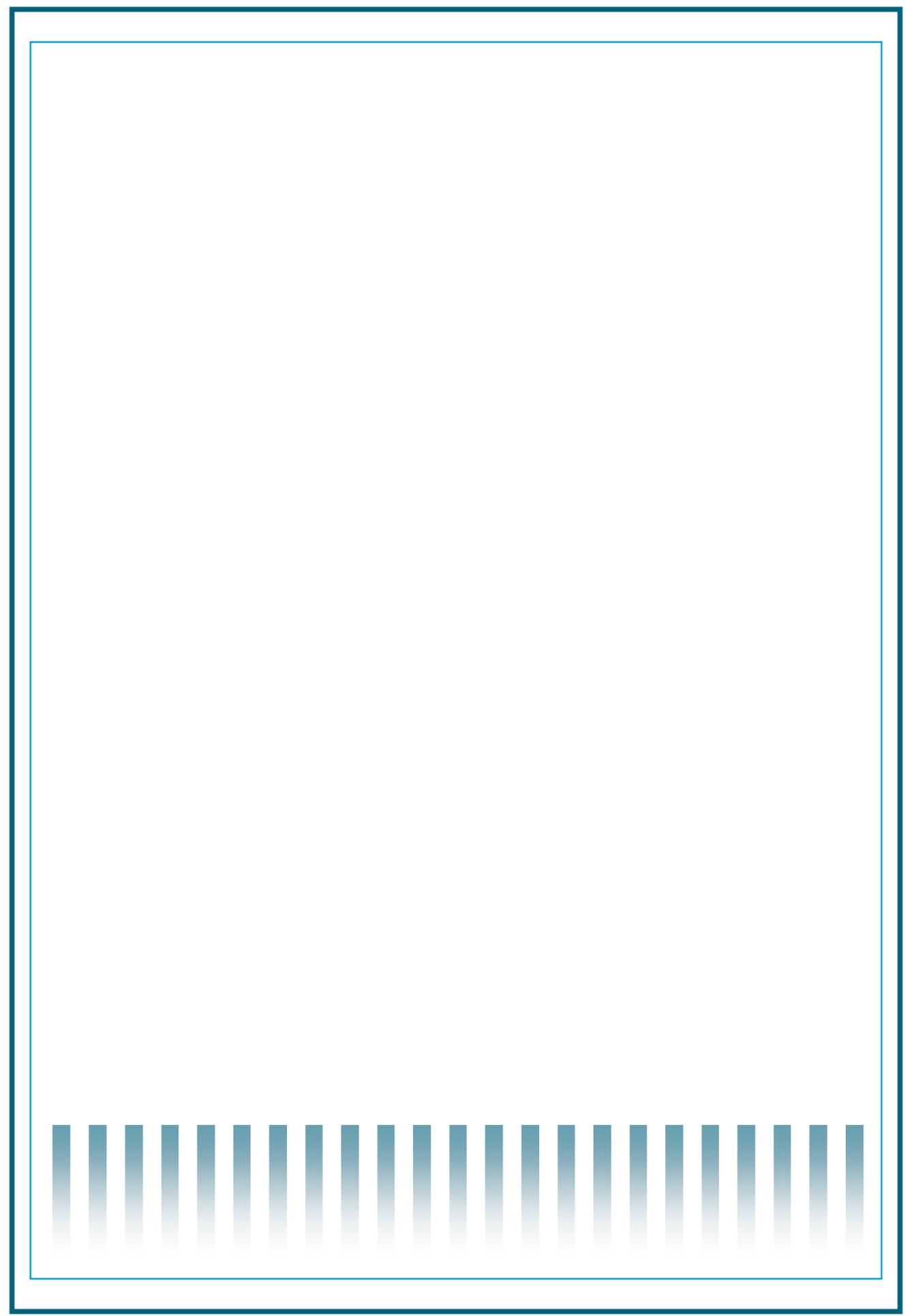
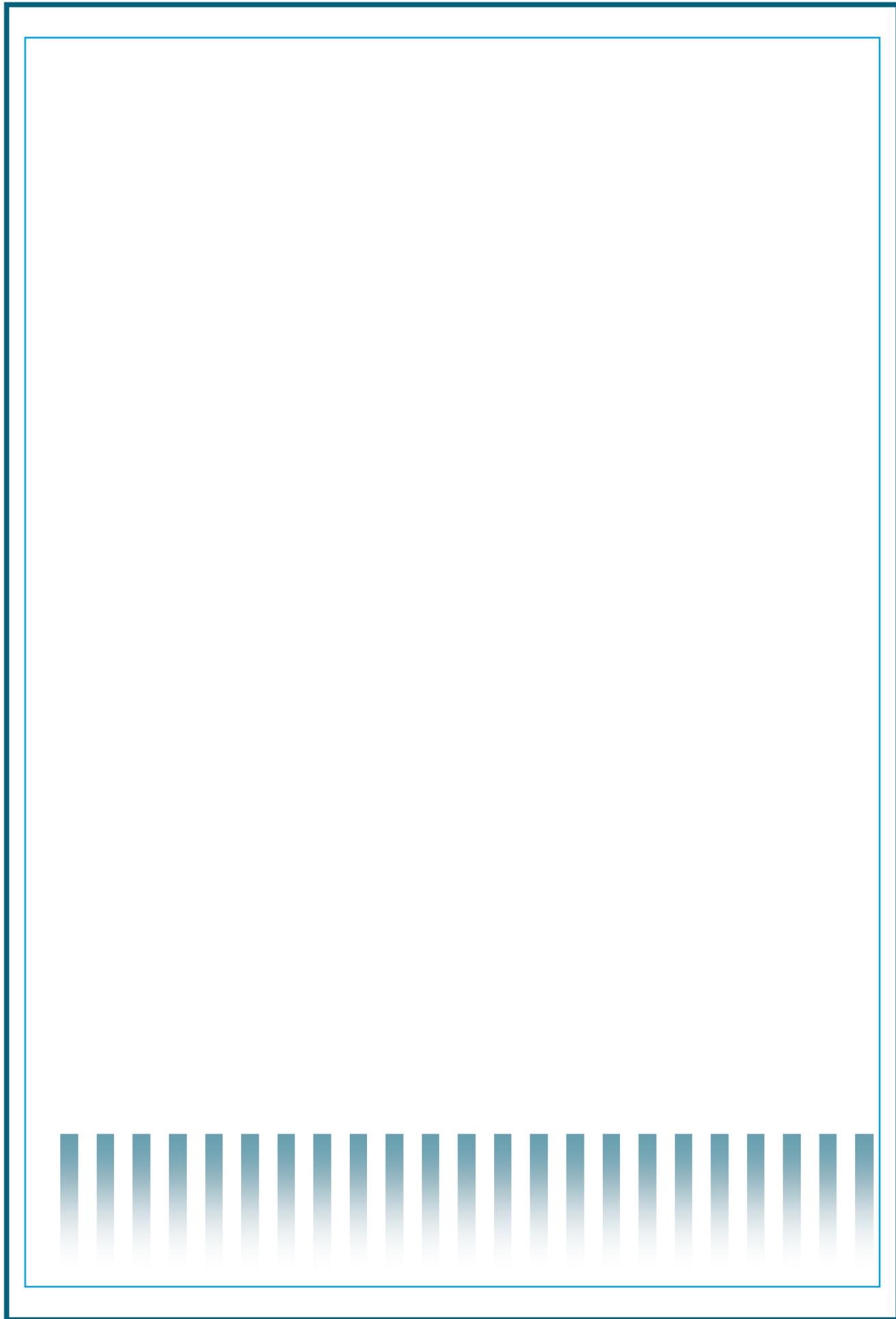


# Cartilha de autocuidado: Prevenção de doenças crônicas

Melhore sua qualidade de Vida!



São Paulo - SP  
2025



## Referências bibliográficas

- BARROSO, W.K.S., RODRIGUES, C.I.S., BORTOLOTTI, L.A., MOTA-GOMES, M.A., BRANDÃO, A.A., FEITOSA, A.D.M., et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arq Bras Cardiol. 2021;116(3):516-658. doi: 10.36660/abc.20201238.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde e segurança no trabalho. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/saude-e-seguranca-no-trabalho/?utm\\_source=chatgpt.com](https://bvsmms.saude.gov.br/saude-e-seguranca-no-trabalho/?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 2 fev. 2025.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Diabetes (diabetes mellitus). Brasília (DF): Ministério da Saúde; [data de publicação desconhecida]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>
- PARISI, M.C., SACCO, I.C.N., SARTOR, C.D., PORTA, R., DOMPIERI, N.B.D., VERÍSSIMO, J.L., et al. Cuidados com os pés em pessoas com diabetes. 2ª ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes; 2021. Disponível em: <https://diabetes.org.br/sbd-lanca-nova-edicao-do-manual-cuidados-com-os-pes-em-pessoas-com-diabetes/>
- TERNE, Y.M., OLIVEIRA, K.A.S., LOUSA, A.C.S., MARTINS, I.V., LEITE, J.F., CAVALLINI, L.F. Hipertensão arterial e diabetes mellitus: prevalência e impacto econômico em Goiânia e região metropolitana de 2008 a 2017. Rev Educ Saúde. 2019;7(2):116-22. doi: 10.29237/2358-9868.2019v7i2.p116-122.
- IZAR, M.C.O., FONSECA, F.A.H., FALUDI, A.A., ARAÚJO, D.B. Manejo da hipertensão arterial no diabetes. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes. 2022;2024. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/manejo-da-hipertensao-arterial-no-diabetes/>

© 2025 Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde – Universidade de São Paulo—USP.



CC BY-NC: Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais, e embora os novos trabalhos tenham de lhe atribuir o devido crédito e não possam ser usados para fins comerciais, os usuários não têm de licenciar esses trabalhos derivados sob os mesmos termos.

Série Cartilhas

Cartilha de autocuidado: prevenção de doenças crônicas. - Atenção Primária à Saúde 1.ª edição – 2025.

Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde – Universidade de São Paulo-USP. Unidade Básica de Saúde Campo Limpo – UBS-Campo Limpo. 2025.

Elaboração, distribuição e informações:

Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde – Universidade de São Paulo—USP. Unidade Básica de Saúde Campo Limpo — UBS Campo Limpo. 2025.

Autor (s):

Marilisa Rodrigues Tanure Horta  
Carina Domaneschi

**Colaboração e Revisão:**

Marilisa Rodrigues Tanure Horta  
Carina Domaneschi

**Coordenação Técnica:**

Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde – Universidade de São Paulo—USP.

**Apoio:**

Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde – Universidade de São Paulo—USP. Unidade Básica de Saúde Campo Limpo – UBS-Campo Limpo.

**Projeto Gráfico / imagens e diagramação:**

Marilisa Rodrigues Tanure Horta

---

### Ficha Catalográfica

Cartilha de autocuidado: prevenção de doenças crônicas. - Atenção Primária à Saúde. [Horta MRT; Domaneschi C.] 1.ª edição. São Paulo: Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde– MPFIS– Universidade de São Paulo-USP. Unidade Básica de Saúde Campo Limpo – UBS-Campo Limpo. 2025. 14 p.

---

## Apresentação

Este material foi elaborado com o objetivo de promover o autocuidado e a prevenção de doenças crônicas no contexto da Atenção Primária à Saúde. A cartilha busca fornecer informações acessíveis e práticas para incentivar hábitos saudáveis e contribuir para a qualidade de vida da população.

## Considerações Finais

A promoção da saúde e a prevenção de doenças são pilares fundamentais para uma vida saudável e equilibrada. Esperamos que este material tenha proporcionado conhecimento e reflexões valiosas para a adoção de hábitos que beneficiem sua saúde e bem-estar, assim, reforçamos nosso compromisso com a disseminação de informações de qualidade para o cuidado contínuo da saúde.



## Cuidados

Viver com **hipertensão e diabetes** requer atenção constante, mas é possível levar uma vida saudável com as mudanças adequadas no estilo de vida.

O acompanhamento médico é fundamental para um controle eficaz dessas condições.

Cuide-se e viva melhor!



## Introdução

A hipertensão arterial e o diabetes são doenças crônicas que exigem cuidados diários para evitar complicações graves.

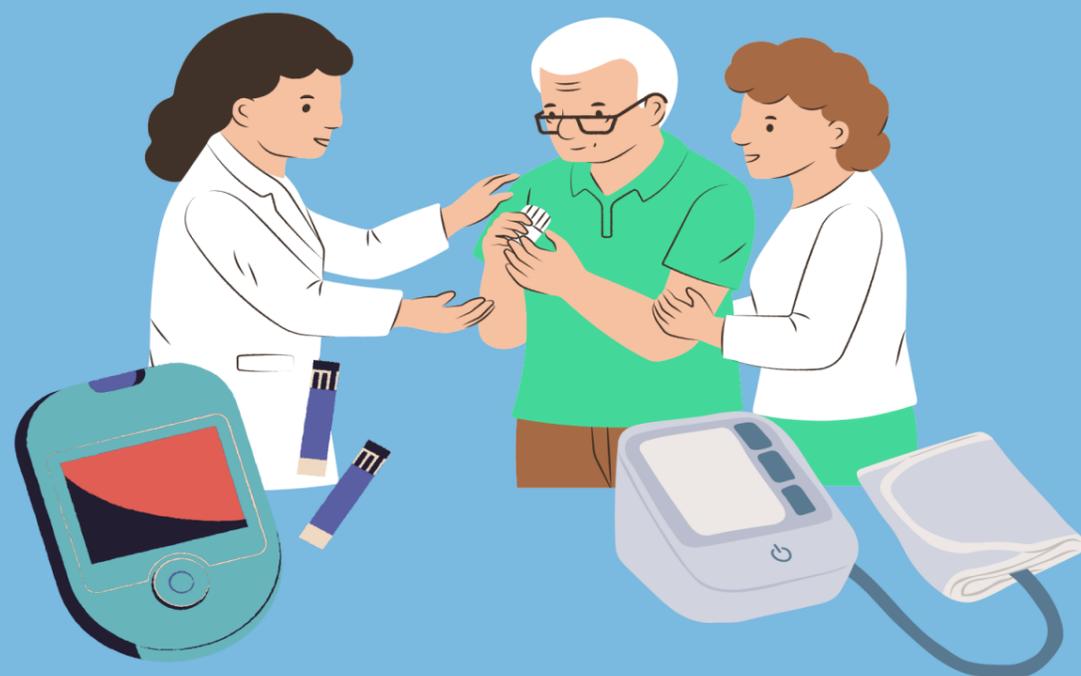
Aqui você encontrará informações essenciais sobre como controlar essas condições e manter a qualidade de vida.



**Objetivo:** Oferecer informações práticas e acessíveis para ajudar hipertensos e diabéticos a adotarem hábitos saudáveis, prevenindo infarto, AVC e insuficiência renal.

## Conceitos

**Hipertensão arterial:**  
Condição crônica caracterizada pela elevação persistente da pressão nas artérias



**Diabetes mellitus:**  
Doença crônica caracterizada pela elevação dos níveis de glicose (açúcar) no sangue devido a problemas na produção ou na ação da insulina.

## Cuidados

### Cuidados com os Pés, na diabetes Mellitus

Complicações como neuropatias, (danos nos nervos) e problemas circulatórios, aumentam o risco de lesões e infecções quando a glicose está alta.

#### Cuidados necessários!

1. Fique atento aos sinais de vermelhidão, calor e dor, podem ser sinais de infecção.
2. Hidrate os pés.
3. Mantenha as unhas curtas e limpas.
4. Sensibilidade diminuída é um alerta.
5. Cuidado com calçados novos e apertados para não romper a pele.
6. Utilize meias de algodão, se possível brancas, para melhor identificação de sangramentos e machucados.
7. Evite andar descalço.
8. Seque bem os pés após o banho.

# Cuidados

**Se você toma insulina ou comprimidos você deve:**

- Fazer um teste de sangue antes de fazer exercícios.
- Comer algo imediatamente se o nível ficar a baixo de 100.
- Se fizer mais de uma hora de exercício, comer algo mais.

**Dica!**

Se você sentir tontura ou fraqueza, leve sempre consigo alimentos com açúcar de ação rápida, como:  
**Balas ou bolachas**



# Riscos à saúde

**RISCOS!**  
Inimigos da boa saúde



Comidas industrializadas



Fast food e frituras



Sedentarismo, TV e Video Game



Refrigerantes



Genética



Tabagismo



Alcool

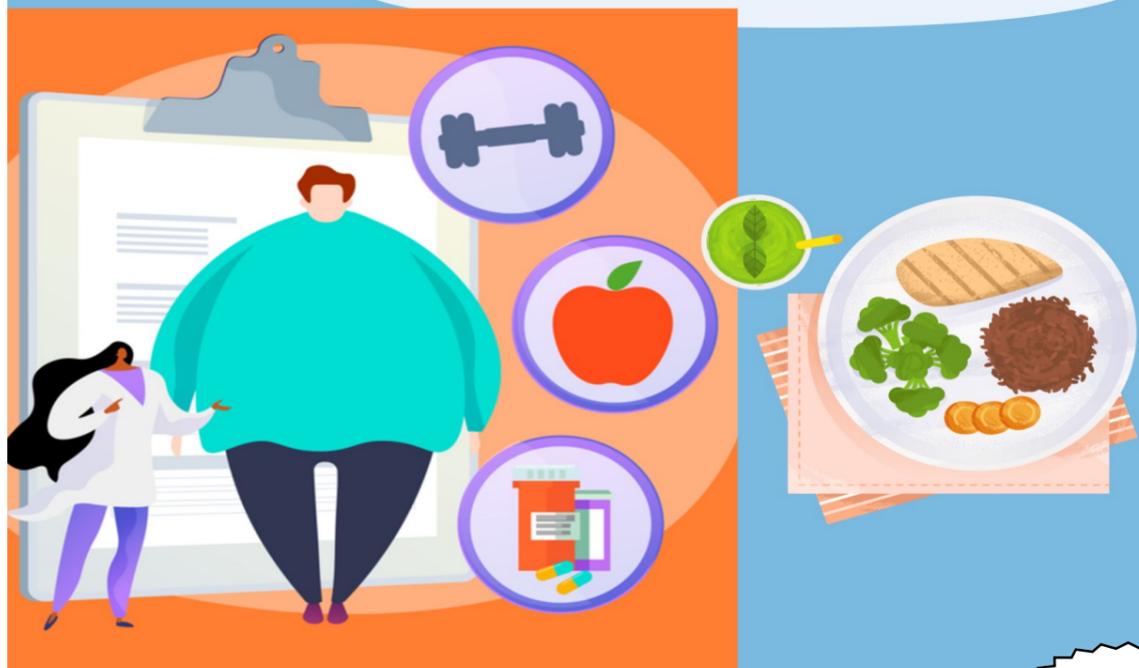


Stress

# Cuidados

## Cuidados Diários

- 1** Monitoramento regular da pressão arterial e dos níveis de glicose
- 2** Alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e fibras
- 3** Prática regular de atividades físicas adequadas.
- 4** Uso correto da medicação conforme prescrição médica
- 5** Evitar o consumo de álcool e cigarro



# Cuidados

**Por que o exercício físico é importante, no cuidado da diabetes?**



**O Nível alto de açúcar no sangue e o peso acima do esperado podem piorar o diabetes e ocasionar enfermidades no coração e nas artérias**

**E no que os exercícios ajudam?**

- 1. Baixar o nível de açúcar no sangue**
- 2. Manter o peso**
- 3. Evitar doenças do coração**

# Cuidados

## Diabetes tipo 2:

O organismo não utiliza adequadamente a insulina produzida, ou produz insuficientemente esse hormônio, é mais comum em adultos acima de 40 anos, obesos e sedentários.

- Monitorar a glicemia, açúcar no sangue.
- Pode tomar insulina e outros medicamentos via oral.
- Beba água e evite retenção urinária.
- Praticar atividade física.
- Manter uma alimentação saudável e regrada.



Especialmente a tipo 2, aumenta o risco de infarto e deve ser controlada com dieta, exercício e medicação



# Prevenção

## Prevenção de Complicações

- Realização periódica de exames laboratoriais.
- Consulta regular ao médico.
- Manutenção de um peso corporal adequado.
- Controle do estresse e boas noites de sono.



# Prevenção

## Hipertensão: Previna-se



- Mantenha o Peso adequado.
- Diminuir o Sal dos alimentos, leia os rótulos, evitando alimentos com alto teor de sódio.
- Tome a medicação conforme orientação médica.
- Pratique atividade física.
- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro.
- Evite estresse.



# Cuidados

## Diabetes tipo 1:

Produção insuficiente ou ausente de insulina, geralmente diagnosticada na infância e adolescência.



- Monitorar a glicemia, açúcar no sangue.
- Atentar-se a aplicação de insulina conforme orientação médica e em local seguro.
- Beba água e evite retenção urinária.
- Manter uma frequência em atividades físicas.
- Os horários das refeições devem ser respeitados, e lanches intermediários realizados.

Cuidado com a Hipoglicemia!

