

Saúde

É PRECISO CUIDAR PARA VIVER BEM



TIBAGI ENERGIA



Você Sabia?

MULHERES

- Vivem cerca de 7,8 anos mais do que as homens.



- As mulheres aprendem desde muito cedo a importância de se cuidar.

- Acompanhamento Ginecológico desde a puberdade.

HOMENS

Cultura comum nos lares brasileiros.

- Homens não chora
- Não tem fraquezas
- Não ficam doentes



- Não cuidam da própria saúde
- Sofrem com males que poderiam ser evitados com atitudes preventivas

- Vida saudável depende do bem estar físico, mental e social

TABAGISMO



- Mais de um bilhão de homens no mundo são fumantes 35% deles em países desenvolvidos e 50% em países em desenvolvimento.
- Estima-se que o tabagismo seja diretamente responsável por
 - 30% das mortes por câncer;
 - 90% das mortes por câncer de pulmão;
 - 25% das mortes por doença coronariana;
 - 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica); e
 - 25% das mortes por Acidente Vascular Cerebral.
- O hábito de fumar pode ser vencido com tratamentos que eliminam a dependência física e psicológica da nicotina.

TABAGISMO



Algumas dicas para quem deseja abandonar o hábito de fumar:

- Determinação
- Fixar uma data para deixar definitivamente de fumar
- Ajuda dos familiares e pessoas próximas
- Liste os motivos para deixar de fumar
- Evite hábitos associados ao uso do cigarro, como por exemplo: tomar café ou bebida alcoólica.

Pare de fumar e note que em:

20 Minutos
a pressão sanguínea e
pulsação voltam ao normal

8 Horas
o nível de oxigênio no
sangue é normalizado

2 Dias
o olfato melhora e o paladar
já sente o sabor da comida

1 Ano
o risco de morte por
infarto cai 50%

2 Horas
acaba a nicotina
circulando no seu sangue

Entre **12 e 24 Horas**
seus pulmões já
funcionam melhor

3 Semanas
a respiração melhora, pele
e cabelos ganham brilho

Entre **5 a 10 Anos**
o risco de sofrer um infarto
é igual ao de pessoas normais



ALCOOLISMO



- No Brasil, os índices variam muito entre as diversas regiões, mas os estudos indicam que a média nacional está em torno de 3% a 6% da população, sendo cinco vezes mais comum em homens.
- O alcoolismo é geralmente definido como consumo excessivo de bebidas alcoólicas, que interferem na vida pessoal, familiar, social ou profissional do indivíduo.
- Do ponto de vista médico, o alcoolismo é uma doença crônica, que pode resultar em alterações psicológicas e fisiológicas e, por fim, na morte.

Consequencias do uso abusivo de álcool

CORAÇÃO

Gorduras começam a se acumular, aumentando seu tamanho e comprometendo sua função.



ESTÔMAGO E PÂNCREAS

O álcool pode causar uma inflamação nestes órgãos e até mesmo uma falência pancreática.

ASCITE

“barriga d’água”
Inchaço no abdômen causado pela inflamação no fígado.

CÉREBRO

O uso exagerado de álcool afeta habilidades do cérebro, como memória e aprendizado.

ESÔFAGO

O uso abusivo de álcool pode causar câncer de esôfago.

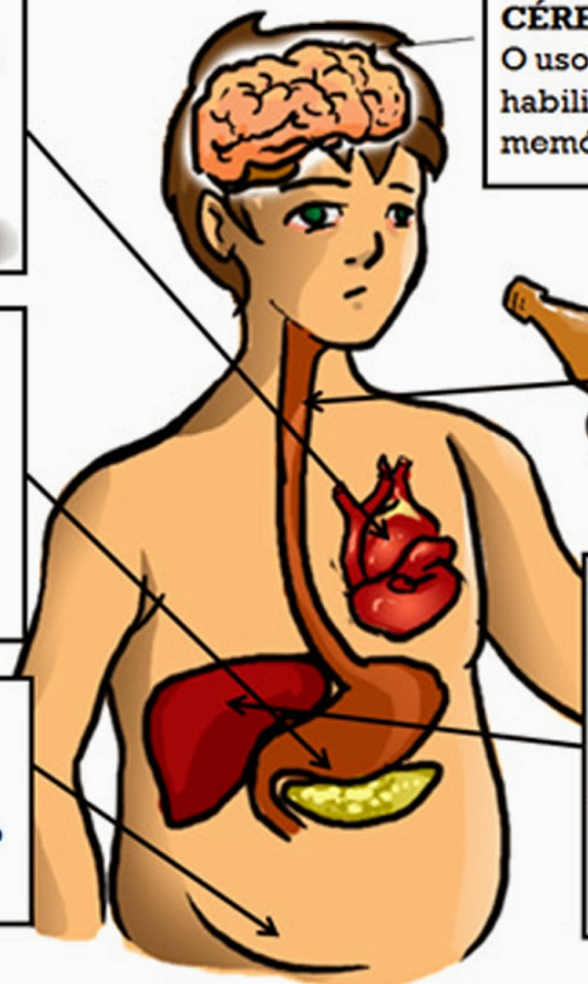


FÍGADO

O consumo excessivo e prolongado de álcool também pode causar um aumento de gorduras e até mesmo cirrose.



A - Fígado gordo
B - Cirrose



Conheça alguns sinais de alerta sobre o uso abusivo e dependência de bebidas alcoólicas:

- ter ressacas frequentes;
- embriagar-se todos ou quase todos os dias;
- ter se acidentado ou provocado algum tipo de acidente em virtude do uso de bebidas alcoólicas;
- mentir sobre a quantidade de álcool que consome;
- ter a crença de que é necessário ingerir bebidas alcoólicas para se divertir ou para ter segurança para realizar algo;
- ter perdas de consciência frequentes por ter bebido;
- apresentar dificuldades ou problemas nas atividades de trabalho e de relacionamento;
- comentários ou alertas de outras pessoas sobre alterações do comportamento do usuário ou que ele utiliza bebidas em excesso.



A natureza do tratamento depende da gravidade do alcoolismo do indivíduo e dos recursos disponíveis na comunidade. O tratamento pode incluir

- ✓ a desintoxicação (o processo de retirar o álcool do sistema de uma pessoa com segurança);
- ✓ tomar medicamentos prescritos pelo médico para ajudar a evitar o retorno à bebida uma vez que já parou;
- ✓ e aconselhamento individual e/ou em grupo.

Há tipos de aconselhamento promissores que ensinam a recuperar dependentes de álcool e a identificar situações e sentimentos que levam à necessidade de beber e de descobrir novas maneiras de lidar com a ausência do álcool.

Cuide da sua

SAÚDE