

# Doenças Crónicas

## 3

### Conteúdos do capítulo

Neste capítulo pretendemos que os participantes conheçam as Doenças Crónicas mais comuns.



#### Conhecimento

1. O que são Doenças Crónicas?
2. Hipertensão Arterial
3. Diabetes
4. Cancro



#### Actividades

1. Conhecimento sobre a Diabetes e Hipertensão Arterial
2. Mapeamento dos locais de risco e de apoio
3. Mapeamento de ideias para saúde
4. Quiz

Conheça já o seu estado de saúde!



## Conhecimento 1: O que e que são Doenças Crónicas?

### Existência de testes para várias doenças e infecções

Actualmente há várias infecções e doenças crónicas. Quando se contrai uma doença crónica, temos de viver com ela para toda a vida – mas podemos viver bem, se seguimos o aconselhamento médico. Uma doença é considerada como doença crónica quando não se pode curar.

#### Diabetes

O nosso corpo tem dificuldade em processar alguns elementos químicos, por exemplo presentes na comida, e precisa de um apoio externo. As pessoas com diabetes, em muitos casos, devem fazer o tratamento com insulina para toda a vida.

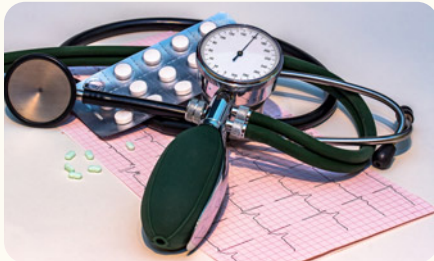
(Dia Mundial: 14/11)

#### Hipertensão Arterial/Tensão Alta

Para evitar a tensão alta, pode praticar exercício físico, evitar o

stress, evitar o consumo excessivo de sal, evitar o

consumo de alimentos ricos em calorias. Recomenda-se o consumo de alimentos frescos e o consumo de muita fruta.



#### Cancro

À medida que a esperança de vida aumenta, a incidência de cancro também cresce. Estima-se que em 2018 em Moçambique a existência de 25.631 novos casos de cancro. Os cancros mais frequentes entre as mulheres em Moçambique são o cancro do colo do útero (31%), seguido pelo cancro da mama (10%) e pelo sarcoma de Kaposi (7%). Nos homens os cancros mais comuns são: o sarcoma de Kaposi (16%), o cancro da próstata (16%) e do fígado (11%).

(Dia Mundial: 4/2)

#### Malária Crónica

A malária pode ser uma doença crónica, podendo surgir sem picada do mosquito. Para evitar a malária crónica é necessário cumprir na íntegra o tratamento. Interrompê-lo quando os sintomas desaparecem agrava o risco de ineficácia terapêutica e cria resistências.

(Dia Mundial: 25/4)

#### HIV e SIDA

Pode-se viver bem, quando se toma com cuidado e muita regularidade os medicamentos. Actualmente, pode-se baixar o impacto nefasto do vírus até um nível muito baixo.

(Dia Mundial: 1/12)

#### Tuberculose

A tuberculose é uma doença infecciosa/contagiosa causada pelo micróbio "Mycobacterium tuberculosis" (bacilo de Koch) que ataca principalmente os pulmões. O bacilo da tuberculose ataca as defesas do sistema

#### Sintomas

Febre  
Emagrecimento  
Suores Nocturnos  
Tosse  
Anorexia (Falta de  
Apetite) e dores musculares e dificuldade na respiração

imunológico. Em pessoas infectadas com o HIV poderá desenvolver complicações. Por isso, a TB é uma doença oportunista – quem tem TB, deve fazer um teste de HIV.

(Dia Mundial: 24/3)

#### Hepatitis

Os diferentes tipos de hepatite são: A, B, C, D, E, F, G, hepatite autoimune, hepatite medicamentosa e hepatite crónica. Independentemente do tipo de hepatite, é importante que o diagnóstico seja feito na fase inicial da doença para evitar a progressão da doença. A melhor maneira de prevenção é evitar objectos cortantes, sexo desprotegido e ter cuidados de higiene.

(Dia Mundial: 28/7)



## Conhecimento 2: Hipertensão Arterial

### Hipertensão Arterial

A Hipertensão arterial é uma elevação da pressão arterial acima dos valores  $\geq 140$  mmhg da sistólica (movimento de contracção do coração) e/ou  $\geq 90$  mmhg da diastólica (movimento de relaxamento do coração). É uma doença silenciosa, pois na maioria dos casos o/a doente não tem sintomatologia.

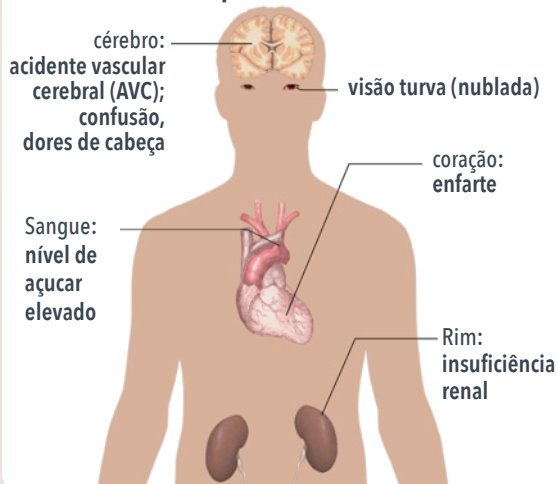
É uma doença com prevalência muito alta a nível mundial. Segundo dados do Ministério da Saúde (MISAU), a prevalência da doença em Moçambique é de 34,9% nos homens e mulheres entre os 25 a 64 anos de idade, sendo a prevalência maior nas cidades 40,6% em relação ao campo que é de 29,8%.

Entre os diversos factores que causam a hipertensão destacam-se, os modificados e os não modificados. Os factores modificados são: a obesidade, o tabagismo, o excesso de sal, o consumo abusivo de bebidas alcoólicas, o sedentarismo e o stress. Os factores não modificados são: a hereditariedade, doenças da tiróide e a idade.

### Sintomas da Hipertensão

Os sintomas da hipertensão arterial manifestam-se pela Cefaleia (dores de cabeça), palpitações, dores na nuca, dores no peito, tonturas, visão turva (nublada) e a dispneia (insuficiência respiratória).

### Hipertensão



### Factores de risco

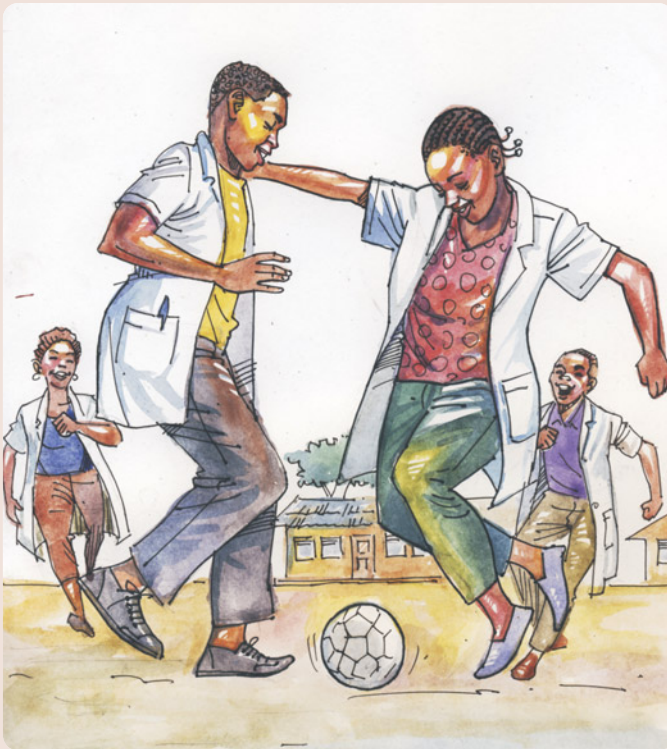
Os factores de risco mais sonantes são: a idade avançada, histórico familiar de hipertensão ou doenças cardiovasculares, tabagismo, hipercolesterolemia, dieta rica em sal, sedentarismo, obesidade e o consumo excessivo do álcool.



## Conhecimento 2: Hipertensão Arterial

Quais são as consequências do não tratamento da doença?

- Coração: – cardiopatia hipertensiva  
– insuficiência cardíaca;
- Cérebro: acidente vascular cerebral (AVC);
- Rim: insuficiência renal;
- Olhos: retinopatia hipertensiva;
- Artérias periféricas: doença arterial periférica.



### Prevenção

Deve imperiosamente conhecer o histórico familiar, consumir alimentos com pouca gordura, sal e açúcar. A pessoa deve ainda praticar exercício físico, reduzir consumo de álcool, não fumar e fazer um exame médico, pelo menos uma vez por ano.



Que cuidado deve ter a pessoa que sofre de hipertensão arterial?

A pessoa que padece de hipertensão arterial deve primeiro, aceitar a doença e cumprir com o calendário das consultas. Deve também cumprir com o tratamento, tomar os medicamentos todos os dias e para o resto da vida. Igualmente ter uma alimentação regrada evitando alimentos com muita gordura, sal e açúcar, não fumar, nem consumir abusivamente álcool e por último deve praticar exercício físico.





## Conhecimento 3: Diabetes

### O que é a diabetes ?

A diabetes é uma doença crónica e metabólica multisistémica caracterizada por excesso de açúcar no sangue causada pela insuficiente produção de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência), resultando numa deficiente capacidade de utilização pelo organismo da principal fonte de energia, a glucose, e consequente aumento dos níveis de glucose (açúcar) no sangue.



### Tipos de diabetes

Existem dois tipos de diabetes: tipo 1 e o tipo 2. O tipo 1 é mais frequente nas crianças e jovens adultos e o tipo 2 é mais frequente quando as pessoas já atingiram uma idade superior a 45 anos. Apesar dos dois tipos de diabetes estarem a aumentar, o tipo 2 é o que mais cresce, devido ao aumento da obesidade e redução da actividade física.

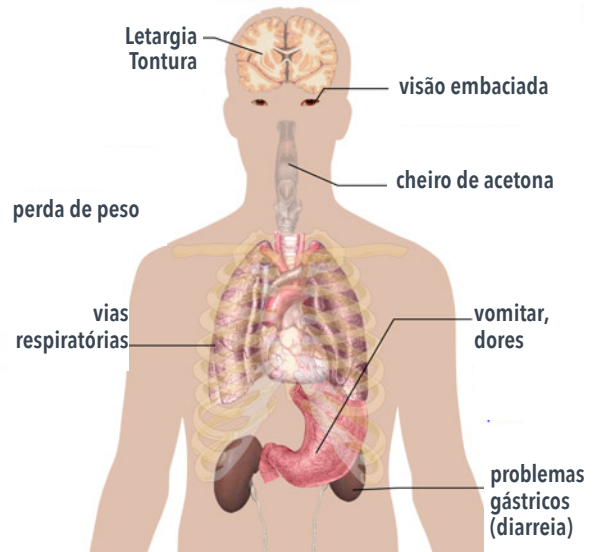
### Quais são os sintomas da diabetes?

- A poliúria (urinar muitas vezes), polidipsia (sede excessiva / boca seca), polifagia (comer muito), astenia (fraqueza muscular, câibras), perda de peso nas camadas mais jovens, aumento de peso nas mulheres grávidas e pessoas com idade, náuseas, fadiga, tonturas e a visão embaciada.

### Quais são os factores de risco da diabetes?

- **Não modificáveis:** idade (mais de 45 anos), historia familiar (genético), Sexo, outras doenças (HIV e Hipertensão Arterial);
- **Modificáveis:** falta de exercício regular (sedentarismo), obesidade, dieta rica em gordura e pobre em carbo-hidratos e fibras, Hábitos (nutricionais, fumar, beber), e elevado nível de stress.

### Diabetes



## Conhecimento 3: Diabetes

### Quais as consequências da diabetes?

Se não for tratada, a diabetes, pode causar complicações oculares (cataratas), complicações renais, neuropatias diabéticas, úlceras nos pés/ pés inchados e/ou feridas nos pés, complicações no sistema cardiovascular, disfunção sexual, perda de audição, maior susceptibilidade às infeções, alterações cutâneas, problemas gástricos (diarreia).



A melhor maneira de prevenir a diabetes é cumprir com o controlo médico, ter uma alimentação saudável, praticar com alguma regularidade os exercícios físicos e fazer exames médicos pelo menos uma vez ao ano.

### Que cuidados deve ter uma pessoa diabética?

A condição primária é aceitar a doença, cumprir com o calendário das consultas, cumprir rigorosamente com o tratamento, ter uma dieta equilibrada (vegetais, legumes, cereais integrais e frutas), cumprir com o horário das refeições. Importa igualmente, controlar o peso, moderar o consumo de bebidas alcoólicas, restringir o consumo de sal, restringir o consumo de açúcares refinados, substituir o açúcar por adoçante, não fumar, cuidar dos pés usando calçado recomendável e levar a família ao médico.

Quem tem diabetes, em muitos casos, tem de seguir um tratamento de insulina para toda a vida.



## Conhecimento 4: Cancro

### O que é o Cancro ?

Cancro é o termo comum para todos os tumores malignos. Deriva do latim: caranguejo "adere a qualquer parte que se aproveita sob uma forma obstinada como o caranguejo." É um processo que afecta os seres humanos desde os tempos pré-históricos. Este grupo de doenças, na sua maioria, faz parte do processo de envelhecimento, uma vez que são necessários anos para a acumulação de mutações.

Todos os seres vivos são formados de pequeníssimas partículas chamadas células, que só se podem ver ao microscópio. Durante a nossa vida, muitas das nossas células vão morrendo e sendo substituídas, de forma organizada, por outras novas. Por vezes algumas destas células tornam-se anormais e começam a desenvolver-se muito rápido e desorganizadamente formando um tumor maligno, que também se chama cancro ou carcinoma.

### Quais são as causas dos cancros?

O cancro é uma doença multifuncional no sentido em que pode, embora não obrigatoriamente, surgir através da influência de alguns ou de todos os seguintes quatro factores: ambiente, predisposição genética, existência de um frágil sistema de cuidados de saúde e estilo de vida.

Os factores de risco conhecidos são:

- Estilo de vida e dieta: comida queimada, tabaco e ingestão de álcool;
- Causas genéticas, factores de risco hereditários (predisposição genética);
- Proliferação benigna do tecido glandular ou conjuntivo (mastopatia proliferativa);
- Influências do ambiente como poluição de carros, químicos (p.ex. na agricultura), fumo do fogo.

Nas doenças crónicas, como o cancro, as primeiras manifestações podem surgir após muitos anos de uma exposição única (radiações ionizantes, por exemplo) ou contínua (no caso da radiação solar ou tabagismo) como factores de risco. A exposição solar prolongada sem protecção adequada durante a infância pode ser uma das causas do cancro de pele no adulto.



### Cancro em Moçambique

Em Moçambique, de acordo com dados da cidade de Maputo, os cinco tipos de cancro mais frequentes nos últimos 20 anos foram: colo do útero (18%), sarcoma de Kaposi (11%), próstata (7%), fígado (7%) e mama (6%). No período de 1991 a 2008, os três cancros mais comuns em homens foram o de próstata (16,4%), sarcoma de Kaposi (15,6%) e cancro de fígado (11%). Nas mulheres, o cancro do colo do útero foi o mais comum (31%), seguido pelo cancro da mama (10,2%) e sarcoma de Kaposi (7%). No registo subsequente de 2015-2016, o sarcoma de Kaposi tornou-se o cancro mais comum nos homens (28,3% dos casos) e o terceiro mais comum nas mulheres (11,3%).