

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

TEMA DE VIDA SAÚDE

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

Tema de Vida: SAÚDE

Construção curricular

Desagregação do Tema de Vida em Questões Geradoras

Quais os cuidados a ter para uma vida saudável?

Qual o papel das medicinas alternativas na prevenção/tratamento das doenças?

Quais as doenças com maior mortalidade em Portugal?

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

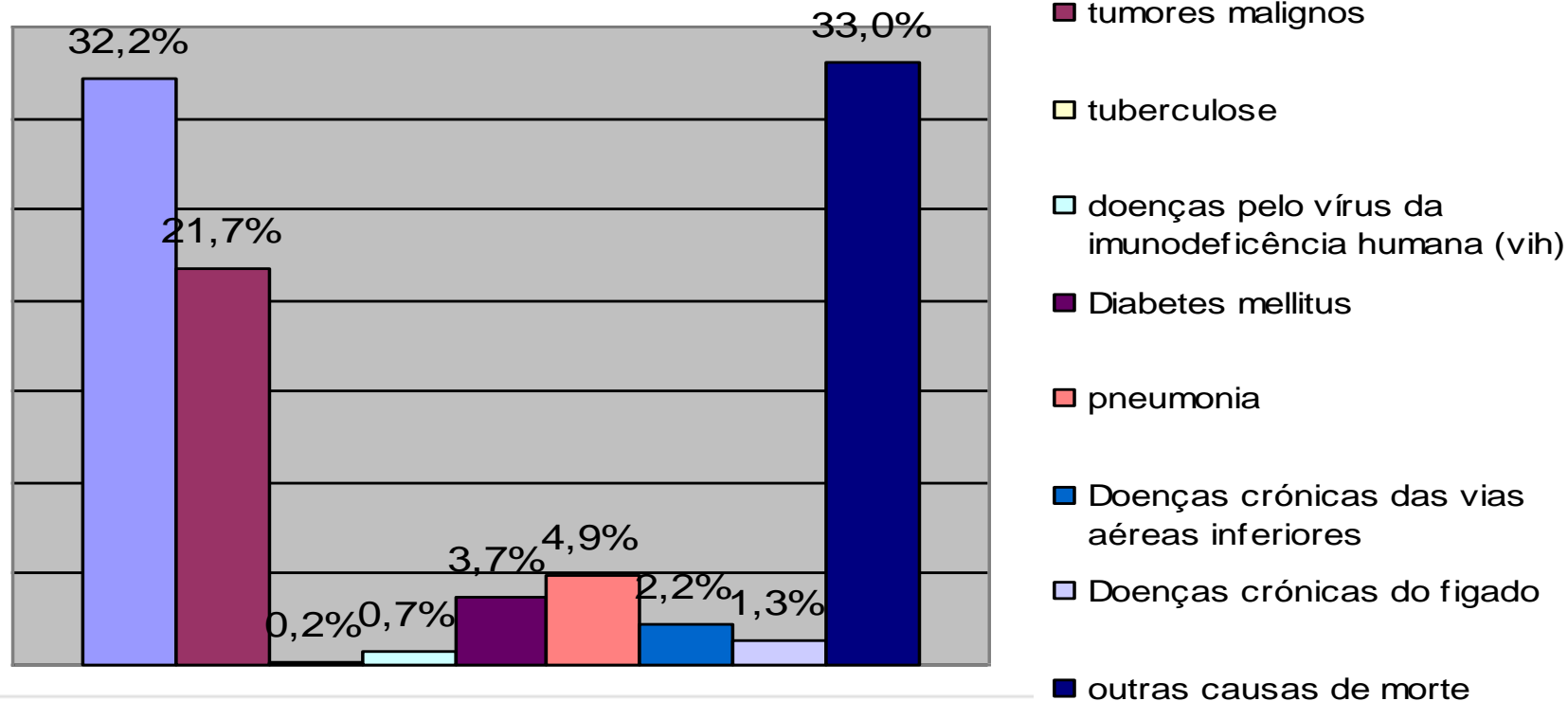
TEMA DE VIDA SAÚDE

As doenças do aparelho circulatório – cardiovasculares e hipertensão – continuam a ser a principal causa de morte em Portugal, se não levarmos em conta as outras causas de morte, ou seja, aquelas que são desconhecidas. As referidas doenças matam cerca de 32,2% de portugueses, seguidas dos tumores/neoplasias com 21,7% de acordo com os últimos dados recolhidos que se referem ao ano de 2006. entre as doenças do aparelho circulatório, as cerebrovasculares continuam a ser a primeira causa de morte. Os problemas de hipertensão, os níveis elevados de colesterol, os hábitos alimentares e os estilos de vida incluindo a sedentarização explicam a importância que estas causas de morte assumem. Entre os tumores malignos, em 2006, o da laringe, traqueia, brônquios e pulmões ocupa o primeiro lugar como causa de morte, nos homens, seguido do tumor da próstata. Nas mulheres a sequência inicial é idêntica, sendo seguida pelo tumor maligno da mama e cólon.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

TEMA DE VIDA SAÚDE

CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL



DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

TEMA DE VIDA SAÚDE

Mais informação

- [Alcoolismo](#)
- [Hepatite](#)
- [Tabagismo](#)
- [A Diabetes](#)
- [Doenças cardíacas](#)
- [Obesidade](#)
- [Alguns conselhos](#)

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL



TEMA DE VIDA SAÚDE

ALCOOLISMO

O alcoolismo é o conjunto de processos relacionados com o consumo excessivo e prolongado do álcool, ou seja, é o vício de ingestão excessivo de bebidas alcoólicas.

Algumas causas que podem levar ao alcoolismo:

- Tendência afluir às responsabilidades
- Sofrer de angústia, ser agressivo, resistir mal às frustrações e às tensões.
- O nível de consciência pode levar a uma conduta impulsiva.
- Negligência perante a família.
- Frequentes perdas de emprego.

Algumas consequências destes tipos de consumos:

- Ocorrência de acidentes domésticos.
- Ocorrência de acidentes de condução.
- Violência e abusos.
- Negligência infantil e conflitos familiares.
- Incapacidade prematura e morte.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL



TEMA DE VIDA SAÚDE

O que é hepatite?

A hepatite é basicamente uma infecção no fígado. Existem vários tipos de hepatite e a gravidade da doença é variável em função disso e também dos danos já causados ao fígado quando descobrimos.

Dependendo do seu tipo, a hepatite pode ser curada de forma simples, apenas com repouso, ou pode exigir um tratamento mais prolongado.

As hepatites podem ser provocadas por bactérias, por vírus, entre os quais estão os seis tipos diferentes vírus da hepatite (A, B, C, D, E, G) e também pelo consumo de produtos tóxicos como álcool, medicamentos e algumas plantas.

Os vírus da hepatite podem ser transmitidos através da água, alimentos contaminados, contacto com sangue ou por via sexual.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL



TEMA DE VIDA SAÚDE

Tabagismo

- ❖ No fumo do tabaco são identificados cerca de 4000 constituintes, distribuídos por uma fase gasosa e fase de partículas.
- ❖ O alcatrão são partículas irritantes e são os principais responsáveis pelo cancro do pulmão, pela bronquite crónica e enfisema e as doenças cardiovasculares.
- ❖ Os fumadores têm maior incidência de doenças cardiovasculares como enfarte do miocárdio, angina de peito, aneurisma da aorta, doenças vasculares arterial periférica.
- ❖ A infertilidade por causa do tabaco é maior nas mulheres que são fumadoras do que as que não o são e também é prejudicial para a grávida e para o filho. Há maior probabilidade de abortos espontâneos e, complicações durante o parto e incidência de doenças respiratórias como bronquiolites e asma na criança. Não fume pois o tabaco prejudica a sua saúde e a dos outros. Deixe de fumar.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL



TEMA DE VIDA SAÚDE

O QUE É A DIABETES?

A diabetes é a 4^a ou 5^a causa de morte na maioria dos países desenvolvidos, mas devidamente tratada, a diabetes não impede o doente de ter uma vida perfeitamente normal e autónoma.

É uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL



TEMA DE VIDA SAÚDE

Doenças Cardíacas

As doenças cardíacas têm inúmeros factores: desde a má alimentação, Stress, Álcool, Drogas e também do foro Psicológico.

Por exemplo a dependência das drogas enfraquece o organismo humano porque o excesso de certas substâncias tóxicas quando consumidas em excesso poderá dar origem a uma paragem

cardíaca que quando não socorrida a tempo a tempo é letal.

E depois de muitos anos de consumos mesmo quando a pessoa deixa a droga poderá ficar com efeitos secundários que a curto ou a longo prazo poderão ser fatais.

Durante o consumo prolongado poderá contrair doenças como, hepatites ou H.V. isso derivado a partilha de seringas e outros objectos ligados ao consumo dessas substâncias.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL



TEMA DE VIDA SAÚDE

A Obesidade

Depois do tabagismo, obesidade é considerada como a segunda causa de morte passível de prevenção.

Há tantas pessoas obesas a nível mundial que a organização mundial de saúde (OMS) considera esta doença como a epidemia global do séc. XXI.

De acordo com a OMS, a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulado, pode atingir graus capazes de afectar a saúde.

O excesso de gordura, de hidrato de carbono e de álcool, aliado a uma vida sedentária acarreta múltiplas consequências graves para a saúde.

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

TEMA DE VIDA SAÚDE

CONSELHOS PRÁTICOS PARA UMA SAÚDE MAIS EQUILIBRADA:

1. Deixe de fumar.
2. Controle regularmente a sua pressão arterial, o seu nível de açúcar e gorduras no sangue
3. Tenha uma alimentação saudável, privilegiando o consumo de legumes, vegetais, fruta, e cereais:
4. Pratique exercício moderado com regularidade;
5. A partir de uma determinada idade (50 anos para as mulheres e 40 anos para os homens) é aconselhável a realização de exames periódicos de saúde;
6. A prevenção deve começar mais cedo para os indivíduos com história familiar de doença cardiovascular precoce ou morte súbita

DOENÇAS COM MAIOR MORTALIDADE EM PORTUGAL

TEMA DE VIDA SAÚDE

Formandos intervenientes:

- Álvaro da Silva Maia
- Henrique Jorge dos Santos
- João Francisco Mendes Quaresma
- João José da Silva Espanhol
- José Augusto da Cruz Amorim
- José Joaquim Sá Rodrigues
- Luís Filipe Lopes Dantas
- Luís Manuel de Sousa Freitas
- Luís Monteiro
- António Joaquim Fernandes Mota