



# para d' dores e mediadores ciganos locais

- Módulo 3: Saúde Física
  - Capítulo 2: Condições físicas crónicas e doenças

## SUMÁRIO:

Definição de condições físicas crónicas e doenças.  
Tipos gerais de condições físicas crónicas.  
Prevenção de Doenças.  
Controlo de doenças e condições físicas crónicas



Co-funded by  
the European Union

# VISÃO GERAL do Módulo III: Saúde Física

- **Capítulo 1: Conceitos de saúde física**

Explorar o conceito e as definições de saúde física. Vários aspetos da saúde física. Componentes da aptidão física relacionados com a saúde. Relações entre saúde física e bem-estar mental.

- **Capítulo 2: Condições físicas crónicas e doenças**

**Definição de condições físicas crónicas e doenças. Tipos gerais de condições físicas crónicas. Prevenção de doenças. Controlo de doenças e condições físicas crónicas**

- **Capítulo 3: Deficiências físicas e desafios para a inclusão**

Definição de deficiência. Tipos de deficiências físicas. Desafios para a inclusão de pessoas com deficiência física. Modelo Social e Médico da deficiência. Direitos das pessoas com deficiência

- **Capítulo 4: Saúde sexual e reprodutiva**

Conceitos e definições. Direitos sexuais e reprodutivos. Acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva. Acesso à contraceção e ao aborto. Educação em saúde sexual e reprodutiva.

# EM ACAMPAMENTOS



## MÓDULO III

### Capítulo 2: Condições físicas crónicas e doenças



Co-funded by  
the European Union

## Introdução

- As condições físicas de longo prazo são aquelas que atualmente não podem ser curadas, mas podem ser controladas com medicação ou outro tratamento. Eles também são conhecidos como condições crônicas.

Exemplos incluem diabetes, asma, artrite, epilepsia, fadiga crônica e pressão alta.

É importante compreender o significado e abordar as condições crônicas devido ao seu impacto nos indivíduos e nos sistemas de saúde.



HEART DISEASE



CANCER



CHRONIC LUNG DISEASE



STROKE



ALZHEIMER'S DISEASE



DIABETES



CHRONIC KIDNEY DISEASE



# CHRONIC DISEASES



# Definição de Condições Físicas Crônicas e Doenças

## Definição:

Condições físicas crônicas e doenças são problemas de saúde de longo prazo que persistem por longos períodos, muitas vezes exigindo gerenciamento médico contínuo.

## Enfatizando a natureza a longo prazo:

As condições crônicas caracterizam-se pela sua natureza duradoura, em contraste com os problemas de saúde de curto prazo, impondo um impacto significativo nos indivíduos e nos sistemas de saúde.





# Doença Crónica: Vídeo educativo



Co-funded by  
the European Union



- <https://www.youtube.com/watch?v=c91ggTIEGv8>

## Tipos Gerais de Condições Físicas Crônicas

### Categorizando em 6 tipos mais comuns:



- Condições cardiovasculares (por exemplo, hipertensão, doença cardíaca)
- Condições respiratórias (por exemplo, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica)
- Condições metabólicas (por exemplo, diabetes)
- Condições musculoesqueléticas (por exemplo, artrite)
- Condições neurológicas (por exemplo, Alzheimer, Parkinson)
- Condições de saúde mental (por exemplo, depressão, ansiedade)



# CHRONIC DISEASE

ONE YEAR



REQUIRES CONSISTENT  
MEDICAL CARE

## FACTORS



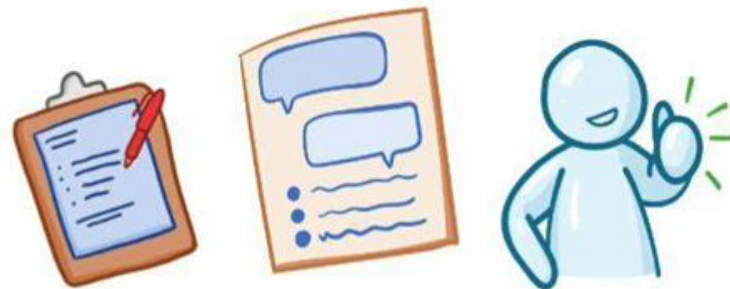
## AFFECTS CLIENTS:



PHYSICALLY



EMOTIONALLY



# Controlo de Condições e Doenças Crónicas

## Adesão à medicação:

- Uso consistente de medicamentos.

## Modificações no estilo de vida:

- Hábitos saudáveis.

## Check-ups regulares:

- Acompanhamento dos progressos realizados.

## Suporte e Autogestão:

- Construir um sistema de apoio e autocuidado.



# Impacto das Condições Crónicas

## Impacto na sociedade:

- Custos económicos relacionados com os cuidados de saúde e perda de produtividade
- Pressão sobre a infraestrutura de saúde
- Produtividade reduzida da força de trabalho
- Aumento das disparidades nos cuidados de saúde



## Impacto nos indivíduos:

- Sobrecarga física e psicológica
- Qualidade de vida reduzida
- Tensão financeira devido aos custos dos cuidados de saúde
- Funcionamento diário prejudicado
- Aumento do risco de comorbidades

## Impacto nas famílias:

- Responsabilidades do cuidador e stress
- Rutura da dinâmica familiar
- Apoio emocional e financeiro
- Alocação de tempo e recursos





# Atividade Física e Prevenção de Doenças Crónicas

## Vídeo educativo



Co-funded by  
the European Union

- <https://www.youtube.com/watch?v=R5FworVXyW0>



# Prevenção da saúde

## Compreender a importância das medidas preventivas:

- A prevenção é um aspeto fundamental para manter uma boa saúde e bem-estar.

Reduz significativamente o risco de doenças e condições físicas crónicas, conduzindo, em última análise, a uma maior qualidade de vida.





**H2O**  
HELP TO OPPORTUNITIES



## Dar exemplos e dicas práticas para a prevenção

Os profissionais de saúde e os mediadores de saúde das comunidades locais precisam fornecer exemplos concretos e dicas práticas que os indivíduos possam incorporar em suas vidas diárias para minimizar sua suscetibilidade a doenças crônicas. Esses insights acionáveis capacitarão os membros da comunidade local a tomar medidas proativas para proteger sua saúde.



Co-funded by  
the European Union



Make exercise  
apart of your  
daily routine.



Too much alcohol  
consumption can lead  
to high blood pressure,  
heart disease, stroke  
and other chronic  
diseases.



Try avoiding processed  
foods. This can cause  
high blood pressure, high  
cholesterol, weight gain  
and affect your mood.

# Doença Prevenção Estratégias

## Ways to Decrease Risk of Chronic Disease



Eat plenty of fruits  
and vegetables for  
nutrition, gut health  
and immune support.



Smoking causes  
cancer, heart disease,  
stroke, lung diseases,  
diabetes and COPD.



Stress can affect  
your body, thoughts  
and feelings as well  
as behavior.



# Deteção e diagnóstico precoces

A deteção precoce é vital para uma gestão eficaz da doença crónica, melhorando os resultados e a qualidade de vida.

## Importância dos rastreios regulares:

Rastreios e check-ups regulares identificam condições precocemente quando o tratamento é mais eficaz.

## Exemplos comuns de testes de despistagem:

Pressão arterial para hipertensão, açúcar no sangue para diabetes, verificações de colesterol para doenças cardíacas, mamografias para câncer de mama e muito mais.





# Opções gerais de tratamento



- **Medicação:** Os medicamentos são frequentemente usados para controlar os sintomas, retardar a progressão da doença ou até mesmo curar em certos casos.
- **Terapêutica:** Terapias como fisioterapia, aconselhamento e terapia ocupacional podem melhorar significativamente o bem-estar e a qualidade de vida.
- **Cirurgia:** As intervenções cirúrgicas abordam as causas subjacentes ou reparam tecidos danificados quando outros tratamentos são ineficazes. Individualizado.
- **Tratamento:** A importância de planos de tratamento personalizados - para atender às necessidades e preferências únicas de cada paciente. Esta abordagem maximiza a eficácia do tratamento e a satisfação do paciente.

# A Importância de Procurar Ajuda



## **Deteção e Prevenção Precoce de Doenças:**

A deteção precoce é fundamental para manter a saúde física e prevenir a progressão de doenças. Envolve check-ups regulares, vacinas e rastreios.



# Gestão do estilo de vida

## O papel da dieta:

- Para diabetes, controlar carboidratos e índice glicêmico. Para doenças cardíacas, reduzir as gorduras saturadas e aumentar os ácidos gordos ômega-3. Para a obesidade, estratégias para controlo de porções.

## Benefícios do exercício:

- Saúde cardiovascular: Caminhar, nadar ou andar de bicicleta.  
Força muscular e óssea: Treino de resistência.  
Redução do stress: Yoga ou meditação.

# Empoderamento e Autogestão

## Importância da Gestão Ativa:

- Os indivíduos que desempenham um papel ativo conduzem a melhores resultados em termos de saúde, a uma melhor qualidade de vida e a uma redução dos custos dos cuidados de saúde.

## Estratégias de Autogestão:

- **Formação Académica:** Compreender a condição.
- **Estilo de vida saudável:** Dieta, exercício, gestão do stress.
- **Adesão à medicação:** Aderir aos tratamentos prescritos.
- **Auto-monitorização:** Usando ferramentas como diários de sintomas.
- **Comunicação:** Abrir diálogo com os prestadores de cuidados de saúde.
- **Redes de apoio:** Família, amigos, grupos de apoio.
- **Defesa:** Garantir cuidados adequados no âmbito do sistema de saúde.





# Enfrentamento e Suporte

## Mecanismos de Enfrentamento para Indivíduos com Condições Crônicas:

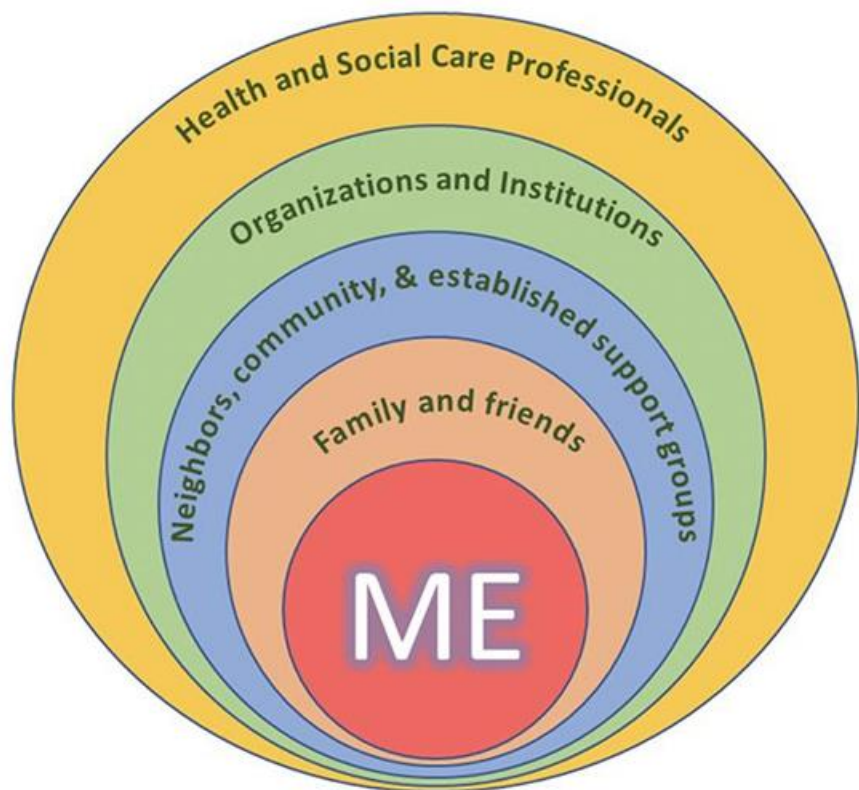
- Lidar com condições crônicas pode ser emocional e fisicamente exigente. É crucial explorar estratégias e técnicas que os indivíduos possam utilizar para enfrentar os desafios que estes problemas de saúde a longo prazo apresentam. Estes podem incluir a gestão do stress, práticas de autocuidado e promoção da resiliência.



# Enfrentamento e Suporte

## O papel das redes de apoio:

- As redes de apoio, como a família, os amigos e os recursos comunitários, desempenham um papel crucial na ajuda aos indivíduos para lidar com doenças crônicas. É importante enfatizar como essas redes podem fornecer apoio emocional, assistência prática e um senso de pertencimento.



Além disso, é essencial criar e manter sistemas de apoio eficazes para indivíduos que enfrentam desafios crônicos em matéria de saúde.

Lidar com a  
doença física:

Vídeo educativo





## Módulo 3: Saúde Física

# Capítulo 2: Condições físicas crónicas e doenças

## CONCLUSÕES

A importância da deteção precoce, tratamento oportuno, gestão do estilo de vida e fortes redes de apoio.

Estes fatores são fundamentais para combater eficazmente as condições crónicas e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas.





Co-funded by  
the European Union

# LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS



HELP TO OPPORTUNITIES - H2O  
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

