



GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO

# DOENÇAS COMUNS:

O QUE VOCÊ  
PRECISA SABER



**Vamos conversar sobre Diabetes,  
Hipertensão Arterial e Câncer de  
Pele? Você sabia que no mundo  
todo, mais de 1 bilhão de pessoas  
sofrem de pressão alta?**

Você sabia que a diabetes é uma das  
**principais causas de cegueira, falência  
renal e ataques cardíacos?**

Você sabia que o câncer de pele pode ser  
**prevenido com medidas simples?**

# CÂNCER DE PELE



## O QUE É?

É uma doença maligna que afeta as células que formam a pele

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

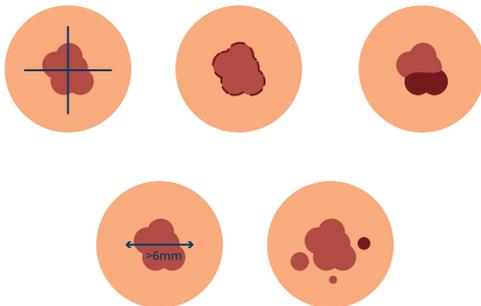
Pintas suspeitas que cresçam rapidamente ou mudem de forma

## O QUE FAZER?

Buscar atendimento com dermatologista assim que possível

## EXISTE PREVENÇÃO?

- Sim, você deve usar filtro solar com no mínimo 30 de FPS, reaplicar periodicamente e, principalmente, após os mergulhos
- Você deve evitar exposição solar nos horários entre 10 e 16 horas, utilizar chapéu e buscar sombra de árvores e abrigos
- Deve também usar roupas com filtro UVA.



# DIABETES MELLITUS



## O QUE É?

Doença que causa acúmulo de glicose (açúcar) no sangue

## QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

- Emagrecimento
- Fome
- Sede em excesso
- Vontade freqüente de urinar
- Cansaço
- Retardo na cicatrização de feridas e maior freqüência de infecções por fungos e bactérias

## O QUE FAZER QUANDO OS SINTOMAS APARECEM?

- Procurar uma Unidade de Saúde para fazer exame
- Medir o açúcar no sangue - glicemia

## QUAIS SÃO AS COMPLICAÇÕES?

- Problemas de circulação do sangue
- Problemas nos rins, no sistema nervoso, possibilidade de infarto e cegueira

## COMO PODEMOS PREVENIR DIABETES MELLITUS?

- Reduzir o consumo de alimentos ricos em açúcares
- Praticar atividades físicas
- Manter consultas e exames de rotina em dia

## COMO É O TRATAMENTO?

- O objetivo do tratamento é a manutenção dos níveis de glicose no sangue próximo dos valores normais
- O tratamento envolve planejamento alimentar, prática de exercícios físicos, monitoramento da glicose e uso de medicações

# HIPERTENSÃO ARTERIAL



## O QUE É?

- Doença que provoca elevação da pressão arterial
- Considera-se hipertensão arterial valores acima de 140x90 mmHg. A pressão deve ser medida por um profissional de Saúde treinado, por meio de aparelho de pressão

## QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

Geralmente a doença não provoca sintomas, o que atrasa o diagnóstico e o tratamento. Daí a importância da realização de medições periódicas da pressão arterial. Existem sinais que devem alertar para procurar atendimento médico:

- Dor de cabeça
- Tonteira
- Dor no peito
- Pernas inchadas
- Sangramento no nariz

## COMO É O TRATAMENTO?

O objetivo do tratamento é normalizar e controlar a pressão arterial. Para isso, você deve:

- Consumir alimentos saudáveis
- Evitar excesso de sal na comida
- Não fumar
- Reduzir o consumo de álcool
- Manter seu peso corporal dentro da faixa de normalidade
- Praticar atividades físicas
- Quando necessário, utilizar medicação sob orientação médica

**O Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro  
se importa com você!**

Você pode ser o herói da sua vida!