

DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

TRÊS DOS PRINCIPAIS CAUSADORES DE DOENÇAS E MORTES



TRÊS DOS PRINCIPAIS CAUSADORES DE DOENÇAS E MORTES

Você pode evitar três dos principais causadores de doenças e mortes que bilhões de pessoas consomem diariamente.

1. Tabaco

É o principal causador de doenças e despesas com a recuperação da saúde e tratamentos entre os produtos industrializados que consumimos. O vício relacionado ao seu consumo pode ser tratado. Busque a equipe de tratamento de tabagismo em sua UBS.

2. Bebida alcoólica

O impacto social e familiar é fortemente sentido em todas as sociedades onde o consumo de bebidas alcoólicas é permitido, não apenas pelas consequências de alcoolatras altamente dependentes dessa droga lícita, mas também por danos causados por aqueles que fazem uso socialmente, causando desagregação no ambiente, acidentes com muitas fatalidades etc. A adição com forte dependência pode ser tratada nos Centros de Atenção Psicossocial – CAPS.

3. Produtos altamente processados

Incluem uma vasta gama de produtos alimentícios que consumimos inocentemente, mas que nos causam problemas sérios e agravam severamente problemas de saúde de que somos portadores como obesidade, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes, hiperuricemia entre outros. Esses alimentos incluem gordura animal (banha de porco, “bacon”, manteiga entre outros alimentos gordurosos), farinhas refinadas (trigo, milho, arroz, mandioca entre outros farináceos), proteínas ultra processadas (frios, salsichas, linguiças, requeijões, “cream cheese”, entre outros). Nas “Recomendações para sua saúde” no site da Associação Saúde da Família, (www.saudedafamilia.org) você encontrará recomendações para uma alimentação saudável que podem ajudar e melhorar sua alimentação e hábitos de vida.

Se tiver dificuldade ou sentir necessidade de apoio procure sua equipe assistencial. Para ter mais informações com relação aos assuntos acima mencionados acesse em nosso site a seção: “[Recomendações para sua saúde](#)”.