



As Primas Veras e José de Abreu no cuidado da **hipertensão e diabetes.**

casimirodeabreu.rj.gov.br



Cartilha
ÚNICA



#SAÚDECASIMIRO



PREFEITURA DE
**CASIMIRO
DE ABREU**
COM VOCÊ E POR VOCÊ, SEMPRE!

90+DIAS SAÚDE

*Um programa de
promoção à saúde
e bem-estar*

Emagreça com Saúde!

***Inscrições abertas para o programa da
Secretaria Municipal de Saúde de Casimiro de Abreu***

90+ Acompanhamento Nutricional

90+ Atividade física ao ar livre

90+ Rodas de conversa com psicólogos

90+ Oficinas práticas de autocuidado



***Aponte a câmera do seu
celular para o QRCODE e
faça a sua inscrição!***



**PREFEITURA DE
CASIMIRO
DE ABREU**
COM VOCÊ E POR VOCÊ, SEMPRE!

PERFIL DO PACIENTE				
UNIDADE DE SAÚDE:			DATA:	
DATA DE ATENDIMENTO:		IDADE:	GENERO: () MASCULINO () FEMININO	
EQUIPE:	MÉDICO:	ENFERMEIRO(A):	ACS:	TELEFONE:
FARMACOTERAPIA ATUAL:				
PRINCÍPIO ATIVO / CONCENTRAÇÃO	POSOLOGIA	USO CORRETO		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
ASSINATURA DO PROFISSIONAL:				



**MINHA
TERRA**
Cultivando Saúde, entregando cuidado!



CONHEÇA O NOSSO
PROJETO

Há muitos anos, uma família viajava de trem pelo interior do Estado do Rio de Janeiro. Ao passar por Casimiro de Abreu, encantou-se com as paisagens, o verde das matas e o brilho do rio. Foi amor à primeira vista! Voltaram para conhecer melhor o lugar, e acabaram criando raízes aqui. Dessa história nasceu José de Abreu, um homem simples, caminhoneiro por profissão e casimirense de coração.

As Primas Veras

Vera Lúcia e Vera Maria sempre foram mais do que primas, são como irmãs. Desde pequenas, cresceram juntas em Casimiro de Abreu, dividindo risadas, segredos e o sonho de cuidar bem da família e da própria saúde.

Com o passar dos anos, cada uma seguiu seu caminho, mas continuaram unidas. Vera Maria conheceu José de Abreu, um caminhoneiro generoso, fruto de uma família que se encantou com Casimiro anos atrás. O amor entre José e Vera Maria floresceu, e logo ele se tornou parte da família das Veras, sempre presente, mesmo entre uma viagem e outra..

Com o tempo, as primas descobriram que tinham Diabetes Tipo 2. O susto veio primeiro, mas as duas decidiram encarar juntas: buscaram orientação, mudaram hábitos e aprenderam que informação e cuidado diário fazem toda a diferença para viver bem. José também entrou nessa jornada. Durante uma viagem teve um mal-estar, descobriu que tinha Hipertensão, e passou a compreender que cuidar da saúde é tão importante quanto cuidar do caminhão. Hoje, os três são exemplos de que apoio familiar, orientação da equipe de saúde e participação nos programas do município ajudam a transformar desafios em aprendizado e qualidade de vida.



E é justamente sobre como cuidar da saúde e prevenir complicações que vamos falar a seguir.

Primeiro, você vai conhecer um pouco mais sobre o Diabetes, uma condição que exige atenção diária, mas que pode ser controlada com informação, hábitos saudáveis e acompanhamento médico.

O QUE É DIABETES?

O Diabetes é uma doença em que o corpo não consegue usar o açúcar (glicose) do sangue de forma correta, porque falta insulina ou ela não age da maneira certa. Isso faz a glicose ficar alta no sangue (hiperglicemia) e, se não for controlada, pode causar complicações no coração, rins, olhos, nervos e pés.



Qual é o meu tipo de diabetes?



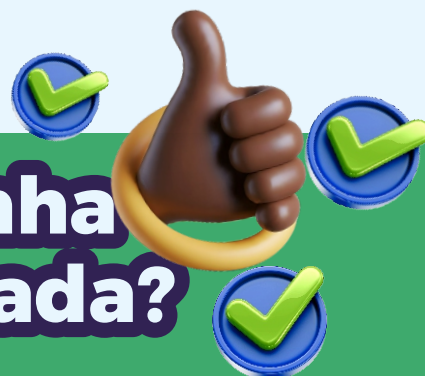
Vera Lúcia e Vera Maria têm Diabetes Tipo 2.

TIPO 1

Geralmente aparece na infância ou juventude; precisa de insulina todos os dias.

TIPO 2

Mais comum em adultos; pode ser controlado com hábitos de vida, medicamentos orais e, em alguns casos, insulina.



Como saber se a minha diabetes está controlada?



•Medindo regularmente a glicemia (no posto de saúde ou em casa)



•Mantendo uma alimentação equilibrada



•Fazendo atividade física



•Usando corretamente os medicamentos prescritos



•Realizando exames como a hemoglobina glicada (HbA1c), que mostra o controle do açúcar nos últimos meses

Importante: Mesmo sem sintomas, o Diabetes pode estar causando danos ao organismo. Nunca abandone o tratamento e mantenha consultas regulares no posto de saúde.

Como obter o **maior benefício** com os meus remédios?

- Tomando sempre nos horários recomendados
- Não interromper o tratamento por conta própria
- Guardando os medicamentos corretamente
- Seguindo as orientações do médico e da equipe de saúde

Aplicação importante - Onde posso aplicar insulina?

- Abdômen (mais comum)
- Coxas
- Braços
- Nádegas

Como cuidar dos meus pés?

- Lave e seque bem os pés todos os dias
- Hidrate a pele (sem passar creme entre os dedos)
- Use sapatos confortáveis
- Examine os pés diariamente
- Nunca ande descalço

Dica: Varie os locais de aplicação para evitar endurecimento da pele.

COMO DEVO ME alimentar? **90 DIAS + SAÚDE**

Programa 90 Dias + Saúde promove o bem-estar e a prevenção de doenças com atividades físicas acompanhadas e apoio psicológico. Vera Lúcia, Vera Maria e José participam das caminhadas, alongamentos e exercícios em grupo, fortalecendo corpo e mente.

Alimentos recomendados:

- Verduras, legumes e frutas com baixo índice glicêmico
- Grãos integrais
- Feijão, lentilha e grão-de-bico
- Carnes magras, frango sem pele e peixes

Índice glicêmico:

• Baixo (bom):

feijão, batata-doce, maçã, pera, arroz integral

Alto (cuidado):

pão branco, arroz branco, batata inglesa, doces

Alimentos não recomendados:

- Refrigerantes, sucos artificiais e doces em excesso
- Frituras e ultraprocessados
- Farinhas refinadas (pão branco, biscoitos)
- Enlatados com muito sal





Atividade física e cuidado diário

- Ajuda a controlar a glicemia
- Melhora a circulação
- Fortalece músculos e coração

Exemplos: caminhada, alongamento, dança, bicicleta.

Sempre converse com seu médico antes de começar qualquer atividade

O que é hipoglicemia e como tratar?

A hipoglicemia ocorre quando a glicose no sangue fica muito baixa (geralmente abaixo de 70 mg/dl).

Sinais e sintomas:

- Tontura •Suor frio •Tremores
- Fome intensa •Palpitação
- Confusão mental

Como tratar?

- Ingerir imediatamente algo doce: 1 copo de suco, 1 colher de açúcar, 1 bala ou 1 sachê de mel
- Depois, fazer uma refeição leve



Como viver com Diabetes?

- Consulte o médico/enfermeiro(a) regularmente
- Faça exames de rotina
- Cuide da alimentação
- Pratique atividade física
- Cuide também da mente e das emoções

Vera Lúcia e Vera Maria aprenderam que o Diabetes pode ser controlado com responsabilidade e cuidado. Com apoio da família e dos profissionais de saúde, seguem firmes no tratamento e são exemplos para a comunidade. O autocuidado é o melhor remédio e viver bem é totalmente possível!

Assim como o Diabetes exige cuidados diários, a Hipertensão também precisa de atenção constante. Na próxima seção, você conhecerá a experiência de João e as orientações que ajudam a manter a pressão arterial sob controle, garantindo bem-estar e qualidade de vida.

Onde Aplicar a Insulina?

BRAÇOS

(Parte posterior do terço superior)

ABDÔMEN

(Barriga)

GLÚTEO

(Parte superior e lateral das nádegas)

COXAS

(Frente e lateral externa)



#SAÚDECASIMIRO

#SAÚDECASIMIRO

#SAÚDECASIMIRO

#SAÚDECASIMIRO

#SAÚDECASIMIRO

CONHEÇA JOSÉ ABREU

Olá! Meu nome é José Abreu, mais conhecido como simplesmente Abreu, tenho **52 anos e sou marido da Vera Maria**. Moro no bairro Jardim Aparecida, em Casimiro de Abreu, sou assistido pelo Estratégia da Saúde da Família (ESF) Odino Miranda. Durante uma viagem de caminhão me senti mal e procurei a emergência do Hospital Municipal, após realizar alguns exames fui diagnosticado com Hipertensão Arterial. Desde então, sigo meu tratamento corretamente e retiro meus medicamentos regularmente na Farmácia Central.



Hoje, quero compartilhar um pouco da minha experiência, o que aprendi e o que me ajuda a manter a pressão sob controle. Espero que seja útil para você também!

O que é HIPERTENSÃO

A hipertensão, ou “pressão alta”, é quando o sangue pressiona demais as paredes das artérias. Se não for controlada, pode causar problemas graves no coração, cérebro e rins.



SINTOMAS DE ALERTA

A hipertensão muitas vezes não apresenta sintomas, mas quando aparecem, podem incluir:

Dor de cabeça frequente;

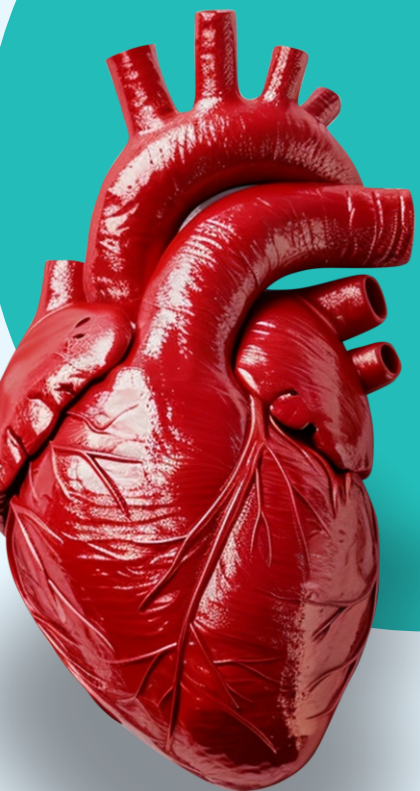
Tontura

Falta de ar;

Dor no peito.

Importante: mesmo sem sintomas, a hipertensão pode estar prejudicando sua saúde.





Por que devemos tratar a hipertensão?

- Protege o coração, cérebro e rins;
- Evita complicações graves como infarto e derrame;
- Garante mais qualidade e expectativa de vida.

Como é feito o diagnóstico?

- Medição da pressão arterial com aparelho confiável;
- Valores entre 120/80 mmHg e 139/89 mmHg indicam pré-hipertensão (necessidade de acompanhamento e mudanças no estilo de vida);
- Valores iguais ou maiores que 140/90 mmHg, em várias medições, indicam hipertensão;
- O médico pode solicitar exames complementares como sangue, urina e eletrocardiograma.

NOVAS DIRETRIZES 2025

Vermelha

HIPERTENSÃO

14 por 9 ou mais (140/9 mmHG)

Amarela

PRÉ/HIPERTENSÃO

Entre 12 por 8 e 13,9 por 8,9
(120-139 / 80/89 mmHG)

Verde

NORMAL

Abaixo de 12 por 8 (120/8 mmHG)

NOTA TÉCNICA

A Diretriz Brasileira de Hipertensão 2025, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, reclassificou 12 por 8 (120/80 mmHg) como pré-hipertensão, reforçando a importância do acompanhamento preventivo e de mudanças no estilo de vida para evitar o avanço da doença. (Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2025)

Como saber se minha pressão está controlada?

- Medindo regularmente;
- Seguindo corretamente o tratamento;
- Mantendo hábitos saudáveis diariamente.



Como devo me alimentar?

Minha esposa se inscreveu e começou a participar do Programa 90 Dias + Saúde, que estava ajudando muito, aí eu me inscrevi também.

Hoje participo das atividades físicas acompanhadas e faço acompanhamento nutricional. Durante o programa, me apresentaram o Programa Minha Terra Fitoterápicos, outro projeto da Secretaria Municipal de Saúde.

Tenho retirado chás e escalda-pés naturais na Farmácia Municipal, o que tem me ajudado a relaxar após longas viagens, contribuindo para o bem-estar físico e emocional.

Recomendado:

- Frutas, verduras e legumes;
- Grãos integrais;
- Carnes magras e peixes;
- Leite e derivados desnatados.



Evitar:

- Alimentos muito salgados (embutidos, enlatados, salgadinhos);
- Frituras e ultraprocessados;
- Bebidas alcoólicas em excesso;
- Açúcares e doces em grande quantidade.

Dica de ouro: use ervas e temperos naturais no lugar do sal.



90+ DIAS
SAÚDE





Consumo de água

- **Beba pelo menos 2 litros de água por dia;**
- **Evite refrigerantes e sucos artificiais.**

Como devemos tratar?

- **Uso regular de medicamentos prescritos pelo médico;**
- **Mudança de hábitos: alimentação saudável, exercícios, sono e redução do estresse;**
- **Acompanhamento no posto de saúde com consultas e exames de rotina.**



Lembretes importantes

- Nunca interrompa o uso do medicamento por conta própria;
- Mantenha consultas em dia;
- Registre os valores da pressão;
- Compartilhe com a família a importância dos cuidados;
- Cuide da saúde mental, pois o estresse pode aumentar a pressão.

Trabalho como caminhoneiro e, por causa das viagens, tinha dificuldade de retirar meus remédios.

Mas graças à Farmácia de Referência Casimiro de Abreu e Barra de São João, que funciona diariamente, inclusive finais de semana e feriados, hoje consigo seguir meu tratamento corretamente.

Durante esse tempo convivendo com a hipertensão, aprendi que:

- Aferir a pressão corretamente é fundamental;
- Atividade física ajuda muito;
- Alimentação saudável faz diferença;
- Evitar álcool e tabaco protege a saúde;
- Seguir o tratamento corretamente salva vidas;
- Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar do corpo.

Hoje, sou exemplo de que com disciplina, apoio da família e participação nos programas de saúde, é possível viver bem com Hipertensão.





ESF - UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA

As equipes da Estratégia de Saúde da Família ESF realizam o acompanhamento regular dos pacientes em suas comunidades. Os enfermeiros, juntamente com os Agentes Comunitários de Saúde ACS, fazem visitas domiciliares, orientam sobre o tratamento, verificam a adesão aos medicamentos e incentivam hábitos de vida saudáveis.

Esse cuidado próximo e contínuo faz toda a diferença para o controle do Diabetes, da Hipertensão.

E é justamente sobre cuidar da saúde e prevenir complicações essa cartilha trás para você.



Casimiro de Abreu

ESF Centro

Centro, Rua Nilo PeÁanha, 164, Centro.

• ESF Mataruna,

Dr. Francisco César Ferreira Espíndola

Rua Maria JosÈ Marmello dos Santos, S/N, CÈlio Sarzedas

• ESF Bairro Industrial

Antônio Anézio Marchon ñ Avenida Indaiaçu, S/N, Bairro Industrial.

• ESF BNH

Pr. Odino Miranda, Rua Tancredo Mendes Paixão, S/N, Jardim Aparecida.

• ESF Santa Terezinha

Nestor Ponciano de Freitas, Rua Geni da Cruz Leite, S/N, Sociedade Fluminense.

• ESF Rosa Branca

Antônio Cavalcante, Estrada Serramar RJ 142, KM 114, Santo Antônio.

Distrito de Barra de São João

• ESF Palmital

Amaro Motta, Rua Benedito de Souza, S/N, Palmital.

• ESF Vila Nova

Oswaldo Ramos, Rodovia Amaral Peixoto, KM 138, Vila Nova.

• ESF Peixe Dourado II

Jomar Tardelli Bastos, Rua Piabanha, Lote 254, Quadra 07, Peixe Dourado II.

• ESF Subprefeitura JosÈ Carlos Pinto

Rua Frederico Silva Couto, Vila Campo Alegre.

• ESF Menino Miguel

Bairro São João

Distrito de Professor Souza

• ESF Professor Souza Lecir Pacheco Peixoto

Rua Jo,º Soares, S/N, Centro.

Distrito de Rio Dourado

• ESF Rio Dourado Autoepson Diniz Carvalho

Rua Waldemar de Souza Duarte, S/N, Vila Feliz.

Ficha técnica:

Idealizador da Cartilha:
Rene Santos
Thainá Domingues

Revisão textual e Jornalística:
Raquel Luz
Wendel Sevilha

Designer e diagramação
Anderson Silva



casimirodeabreu.rj.gov.br

#SAÚDECASIMIRO



Secretaria
Municipal
de Saúde
de Casimiro
de Abreu

