

Lidando com Doenças no Campo Missionário

Módulo 1

Saúde e Doença

Ph do Sangue

- O pH (potencial Hidrogeniônico), é um indicador de acidez ou alcalinidade de uma determinada solução, quanto maior o índice de pH, mais alcalino e mais rico em oxigênio é a solução, quanto menor for o pH, mais ácida, e, portanto, mais pobre de oxigênio é a solução.

Escala de pH



Saúde e Doença

Ph do Sangue

- O corpo possui uma pequena reserva de minerais alcalinos como sódio, potássio, magnésio e cálcio, contudo uma alimentação acídica, retira destas reservas estes minerais, ou seja, um sangue ácido, rouba estes minerais dos corpo, principalmente dos ossos para poder equilibrar o pH do sangue.

Saúde e Doença

Ph do Sangue

- Um pH ácido pode ocorrer devido a uma dieta acidificante, estresse emocional, sobrecarga de toxinas, e/ou reações do sistema imunológico ou qualquer processo que dificulte as células de absorver oxigênio ou outros nutrientes. O corpo tentará compensar o pH ácido usando minerais alcalinos. Se a dieta não contiver minerais suficientes para compensar, ocorrerá uma acidificação celular.



Saúde e Doença

Ph do Sangue

- Já sabemos que uma enorme quantidade de doenças e problemas físicos são ocasionados pela acidificação do sangue, e que obviamente está associado com a ingestão de alimentos acidificantes.



ALGUNS PROBLEMAS CAUSADOS PELA ACIDOSE NO SANGUE

- Obesidade
- Hipertensão Arterial
- Diabetes Mellitus
- Depressão
- Câncer



#Saúde

#Obesidade



OBESIDADE



HIPERTENSÃO ARTERIAL

Arte: Rubens Paiva

Hipertensão Arterial ou Pressão Alta: é a elevação persistente dos níveis da pressão arterial a valores iguais ou maiores do que 140mmHg por 90mmHg (14 por 9), determinados em mais de duas medições, com aparelho calibrado e por um profissional treinado.

FATORES QUE PREDISPÕEM À HIPERTENSÃO



Idade: a pressão arterial aumenta à medida que envelhecemos.



Obesidade (excesso de peso).



Uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco.



Uso descontrolado de bebida alcoólica.



Ingestão descontrolada de sal.



Hereditariedade: filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de se tornar hipertensos.



Sedentarismo: a falta de atividade física contribui para o aumento da pressão arterial. Pratique uma atividade física, mas antes consulte uma equipe de saúde para avaliação de suas condições físicas.



Raça negra: as pessoas da raça negra são as que apresentam as formas mais graves de hipertensão.



Ingestão de alimentos ricos em gordura: prefira carne branca, frutas e verduras. Evite embutidos, enlatados, frituras e molhos.



Diabetes: portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de desenvolver hipertensão.



Estresse: situações que levam aos estados de ansiedade também podem elevar a pressão arterial.

PARA VERIFICAR A PRESSÃO

O procedimento para se verificar a pressão arterial é simples e rápido. Pode ser feito em qualquer posto de saúde do SUS de sua cidade.



CUIDADO

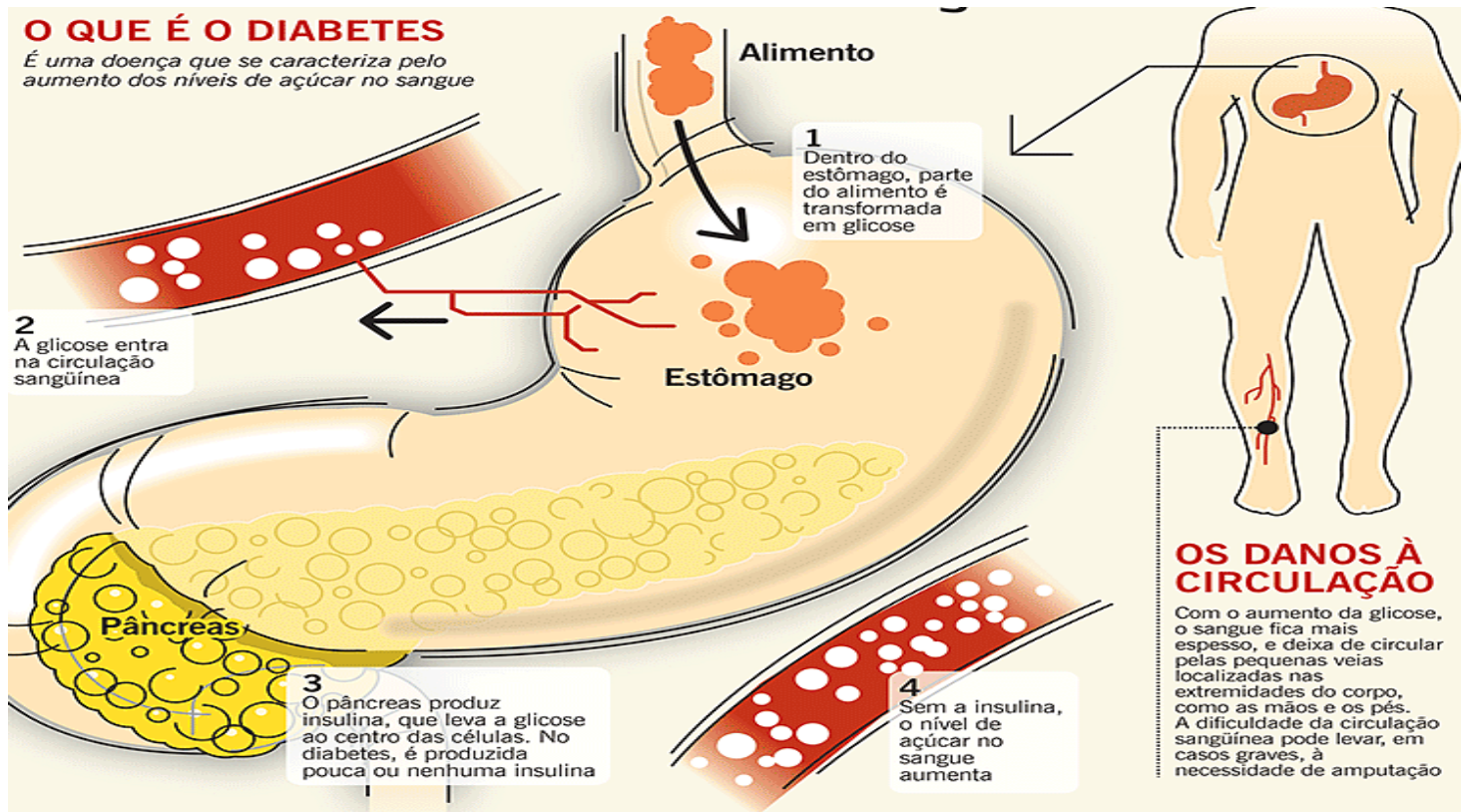
A hipertensão pode não apresentar sintomas. Nesse caso, a pessoa permanece meses e até anos sofrendo os danos causados sem sentir nada. As complicações da hipertensão afetam:



DIABETES MELLITUS

O QUE É O DIABETES

É uma doença que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue



AS DUAS FORMAS

TIPO 1

O diabetes tipo 1 é uma doença auto-imune, isto é, o próprio organismo ataca e destrói as células beta responsáveis pela produção do hormônio insulina. Como não há produção de insulina, a glicose não alcança às células e elas ficam sem combustível para produzir energia. Os diabéticos precisam repor o hormônio para regularizar o metabolismo do açúcar. Caso contrário, o nível sobe muito e isso causa danos aos olhos, aos rins, aos nervos e ao coração

PRINCIPAIS SINTOMAS

Os principais são necessidade de urinar diversas vezes ao dia, fome freqüente, sede constante, perda de peso, fraqueza, fadiga, nervosismo, alterações de humor, náusea e vômito

CAUSAS

Alguns indivíduos nascem com falhas genéticas que predispõem à doença. Especialistas afirmam que pode ser um defeito do próprio organismo ou a doença é desencadeada por causa externa, como perda emocional ou ataque de vírus. Ocorre em qualquer idade, mas costuma ter maior incidência antes dos 35 anos

TIPO 2

O tipo 2 é oito a dez vezes mais comum que o 1. O excesso de peso e o sedentarismo são os principais responsáveis. Mas também o fator hereditário é importante. Ocorre com maior freqüência acima de 40 anos. Neste caso, há produção de insulina pelo pâncreas, mas o hormônio é mal absorvido. As células não metabolizam glicose suficientemente, processo que os médicos chamam de resistência insulínica

PRINCIPAIS SINTOMAS

Infeções freqüentes, alteração visual (visão embaçada), dificuldade de cicatrização de feridas, formigamento nos pés e furunculose

CAUSAS

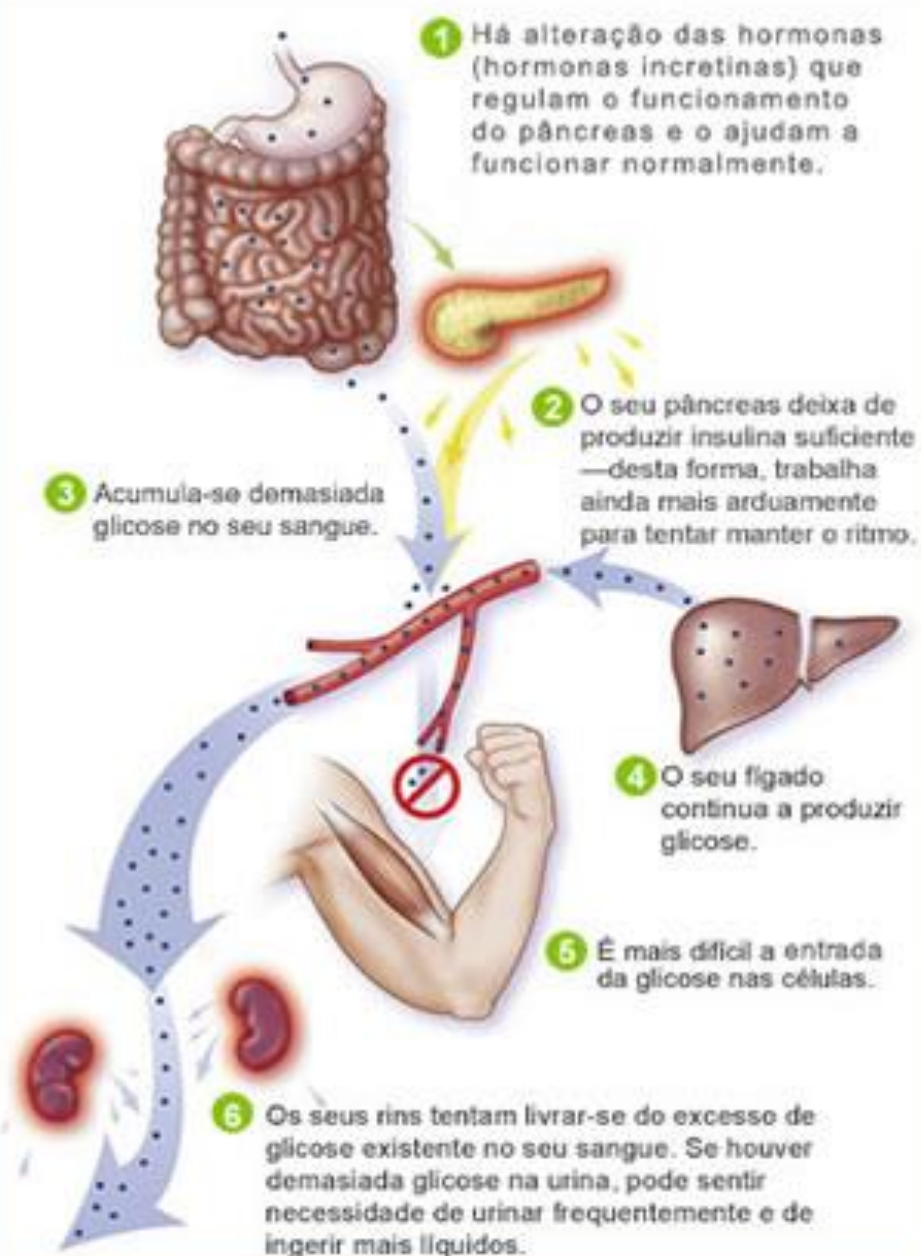
Este tipo de diabetes pode ser tratado com uso de medicamentos orais, exercícios físicos e reeducação alimentar. Muitos pacientes precisam de reposição de insulina

Existe também o **DIABETES GESTACIONAL**, a alteração das taxas de açúcar no sangue, que aparece ou é detectada pela primeira vez na gravidez. Pode persistir ou desaparecer depois do parto

Quando uma pessoa sem diabetes ingere uma refeição



Quando uma pessoa com diabetes ingere uma refeição



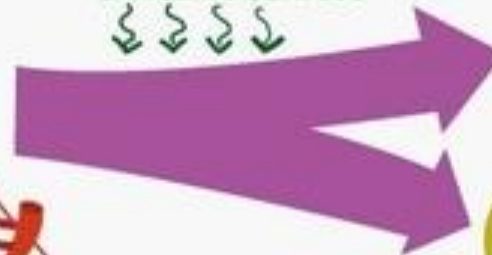
CÂNCER

1 CÉLULAS NORMAIS
Formam tecidos e órgãos

2 DIVISÃO CELULAR
Células normais crescem, se reproduzem (duplicação de DNA) e morrem

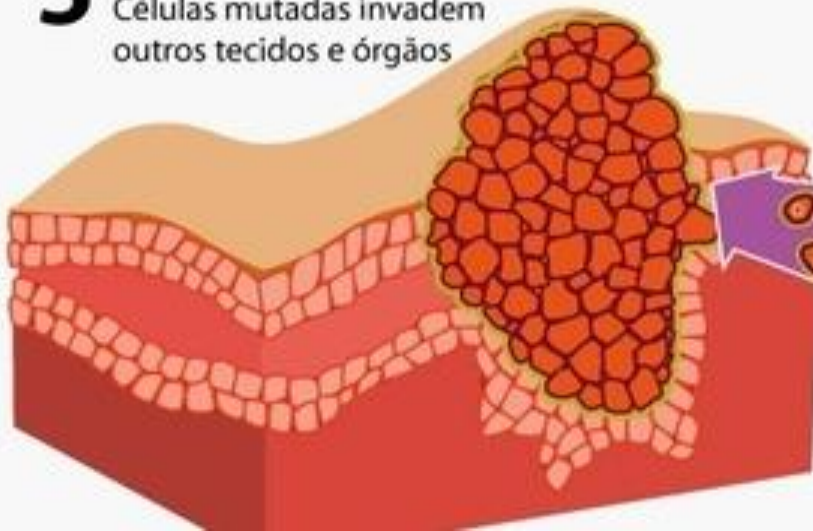
3 CÉLULA MUTADA
Célula normal pode sofrer alteração no material genético (DNA)

AGENTES
CANCERIOGÊNICOS
↓ ↓ ↓ ↓



4 REPRODUÇÃO CELULAR
Célula mutada pode se dividir de maneira desordenada e dar origem ao tumor

5 O CÂNCER
Células mutadas invadem outros tecidos e órgãos



PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER



TABAGISMO



SEDENTARISMO



EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL



OBESIDADE



ALIMENTAÇÃO



GENÉTICA

SÓ ESTE VOCÊ NÃO PODE MUDAR

CÂNCER



3 MILHÕES de adultos foram diagnosticados com algum tipo de câncer, principalmente:



DOS CASOS DE CÂNCER NO MUNDO SÃO DEVIDO AOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCOS COMPORTAMENTAIS



Sedentarismo



Cigarro



Abuso de álcool



Excesso de peso



Baixo consumo de frutas, verduras e legumes



A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo diário de **5** porções (400g) de frutas, verduras e legumes.



No Brasil, somente 38% dos adultos relata consumir a quantidade recomendada destes alimentos.

Inclua mais cor no seu dia, com fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes!



DEPRESSÃO

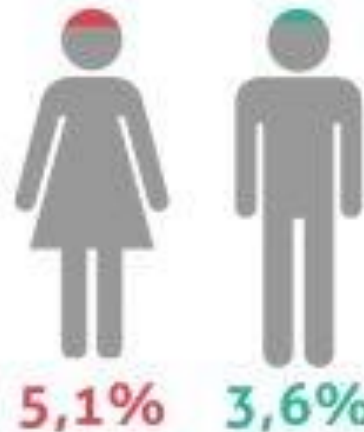


Existem
322
MILHÕES
de pessoas
que sofrem de
depressão
no mundo

4,4% da população
do planeta



NO BRASIL,
essa taxa é
de **5,8%**,
a maior
taxa da
AMÉRICA
LATINA



AS MULHERES
são mais afetadas:

5,1%
são depressivas,
enquanto
a taxa é de
3,6%
entre os homens



Cerca de **800 MIL PESSOAS** morrem
por **suicídio** a cada ano - essa é a
segunda principal causa de morte
entre pessoas de **15 a 29 anos**



MENOS DE 10%
das pessoas que
têm depressão no
mundo buscam
os **tratamentos**
necessários.

DEPRESSÃO X TRISTEZA

Os antidepressivos são medicamentos usados para tratar condições crônicas, e não situações de tristeza, que podem acontecer a qualquer pessoa em qualquer momento da vida. Saiba as diferenças entre tristeza e depressão:

Tristeza

- ▶ A tristeza sempre tem motivo. A pessoa sabe por que está triste.
- ▶ A pessoa triste pode ter sintomas no corpo: sentir um aperto no peito, ter taquicardia, chorar.
- ▶ Quem está triste costuma ter pensamentos repetitivos sobre a razão da tristeza.

Depressão

- ▶ A depressão é uma tristeza profunda e sem conteúdo. Mesmo se algo maravilhoso acontecer, como ganhar na loteria ou passar no vestibular, a pessoa continuará triste.
- ▶ A profundidade da tristeza também é importante. Pensamentos suicidas podem indicar depressão.
- ▶ Quando deprimida, a pessoa sente, pelo menos, duas semanas de uma tristeza profunda e contínua.



Depressão

Sinais e sintomas:



-  Sensação de inutilidade
-  Culpa
-  Raiva e tristeza
-  Isolamento
-  Falta de concentração
-  Vontade de morrer
-  Mudança de apetite
-  Perda de energia
-  Problema para dormir
-  Abuso de álcool e drogas

8 SINTOMAS FISICOS DA DEPRESSÃO



**ALIMENTOS FORMADORES DE ÁCIDOS NO SANGUE
E
ALIMENTOS QUE AUMENTAM A ALCALINIDADE NO
SANGUE**

Tabela de Alimentos Alcalinos e Ácidos



COMER MUITO ALIMENTOS



Não é aconselhável

Pode incluir em até 20% da dieta

Muito Alcalinizantes

Água alcalina 9.5 pH
 Sal marinho 8.5 pH
 Grama de cevada
 Aveia
 Grama de alfafa
 Pepino
 Couve
 Espinafre
 Salsa
 Brotos de brócolis
 Alga marinha
 Amêndoas cruas
 Limão
 Lima
 Toranja

Altamente Alcalinizantes

Abacate
 Beterraba
 Pimentão
 Pimenta
 Repolho
 Berinjela
 Aipo
 Alho
 Gengibre
 Vagens
 Alface
 Sementes de mostarda
 Cebola
 Cebola vermelha
 Rabanete
 Rúcula
 Tomate
 Sementes de soja orgânica

Medianamente Alcalinizantes

Alcachofra
 Aspargos
 Couve-flor
 Cenouras
 Cebolinha
 Abobrinha
 Alho-poró
 Batatas
 Ervilhas verdes
 Nabo (sueco)
 Agrião
 Pomelo (grapefruit)
 Quinoa
 Lentilhas
 Tofu orgânico
 Ervas e especiarias
 Azeite de oliva
 Óleo de linhaça
 Óleo de abacate
 Óleo de coco

Neutro / Pouco Acidificantes

Grão de bico
 Feijão
 Melão
 Passas de uva
 Tangerina
 Ameixas
 Cerejas
 Melancia
 Amarantho
 Painço
 Leite de amêndoa
 Leite de soja orgânica
 Leite de gergelim
 Caju
 Nozes
 Avelãs
 Semente de girassol
 Óleo de girassol
 Óleo de semente de uva

Moderadamente Acidificantes

Sucos naturais
 Maionese caseira
 Manteiga
 Maçã
 Damasco
 Banana
 Amoras
 Mirtilos (blueberry)
 Uvas
 Manga
 Laranja
 Pêssego
 Framboesa
 Arroz
 Aveia
 Pão de centeio
 Arroz selvagem
 Champignon (cogumelos)

Altamente Acidificantes

Álcool
 Café
 Sucos de frutas adoçados
 Chá verde e preto
 Chocolate
 Mel
 Marmelada
 Gelatina
 Mostarda
 Ketchup
 Sal refinado
 Levedura
 Frango
 Carne vermelha
 Carne de porco
 Ovos
 Peixes de cativeiro
 Frutos do mar
 Queijo de leite de vaca
 Iogurte
 Adoçantes

Tabela de Alimentos Alcalinos e Ácidos



COMER MUITO ALIMENTOS

Não é aconselhável

Pode incluir em até 20% da dieta

Muito Alcalinizantes

- Água alcalina 9.5 pH
- Sal marinho 8.5 pH
- Gramma de cevada
- Aveia
- Gramma de alfafa
- Pepino
- Couve
- Espinafre
- Salsa
- Brotos de brócolis
- Alga marinha
- Amêndoas cruas
- Limão**
- Lima
- Toranja

Altamente Alcalinizantes

- Abacate
- Beterraba
- Pimentão
- Pimenta
- Repolho
- Berinjela
- Alho**
- Alho**
- Gengibre
- Vagens
- Alface
- Sementes de mostarda
- Cebola
- Cebola vermelha
- Rabanete
- Rúcula
- Tomate
- Sementes de soja orgânica

Medianamente Alcalinizantes

- Alcachofra
- Aspargos
- Couve-flor
- Cenouras
- Cebolinha
- Abobrinha
- Alho poró
- Batatas**
- Ervilhas verdes
- Nabo (sueco)
- Agrião
- Pomelo (grapefruit)
- Quinoa
- Lentilhas
- Tofu orgânico
- Ervas e especiarias
- Azeite de oliva
- Óleo de linhaça
- Óleo de abacate
- Óleo de coco

Neutro / Pouco Acidificantes

- Grão de bico
- Feijão
- Melão
- Passas de uva
- Tangerina
- Ameixas
- Cerejas
- Melancia
- Amaranto
- Painço
- Leite de amêndoa
- Leite de soja orgânica
- Leite de gergelim
- Caju
- Nozes
- Avelãs
- Semente de girassol
- Óleo de girassol
- Óleo de semente de uva

Moderadamente Acidificantes

- Sucos naturais**
- Malonese caseira
- Manteiga
- Maçã
- Damasco
- Banana
- Amoras
- Mirtilos (blueberry)
- Uvas
- Manga
- Laranja
- Pêssego
- Framboesa
- Arroz
- Aveia
- Pão de centeio
- Arroz selvagem
- Champignon (cogumelos)

Altamente Acidificantes

- Alcool
- Café
- Sucos de frutas adoçados**
- Chá verde e preto
- Chocolate
- Mel
- Marmelada
- Gelatina
- Mostarda
- Ketchup
- Sal refinado
- Levedura
- Frango
- Carne vermelha
- Carne de porco
- Ovos
- Peixes de cativeiro
- Frutos do mar
- Queijo de leite de vaca
- Iogurte
- Adoçantes