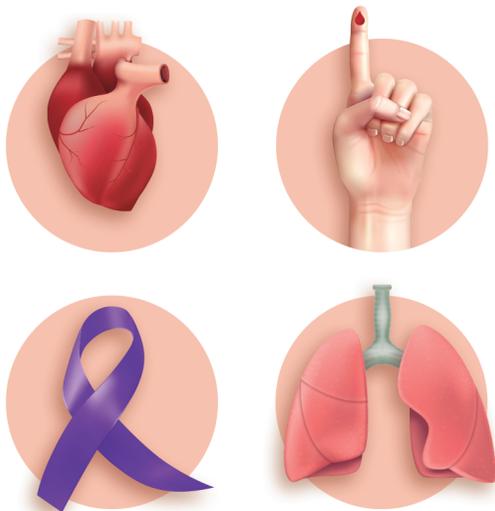


# Você sabe o que são as **doenças crônicas não transmissíveis**?

As DCNT constituem um problema de saúde pública, sendo responsáveis pelas principais causas de óbito no mundo e no Brasil. São causadas por diversos fatores ligados às condições de vida das pessoas.

As quatro principais DCNT são as **doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas**.



## Principais fatores

Os principais fatores de risco para o adoecimento por DCNT são **tabagismo, consumo excessivo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física**.

## Mude hábitos para uma melhor qualidade de vida.

- Faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua;
- Procure ir ao trabalho caminhando;
- Suba e desça escadas em vez de usar o elevador;
- No tempo livre faça caminhada, pratique esportes, dance;
- Coma frutas, legumes e verduras variados diariamente;
- Reduza o consumo de açúcares e doces;
- Beba, pelo menos, 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia;
- Reserve um tempo para se "curtir".

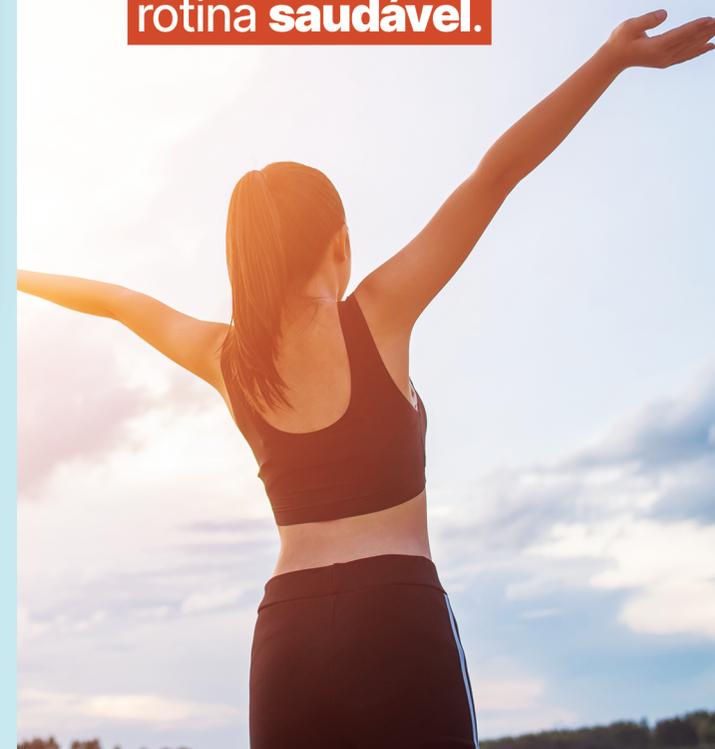
[www.dive.sc.gov.br](http://www.dive.sc.gov.br) @divessantacatarina

/divessantacatarina Dive Santa Catarina



# Viva mais e melhor.

Tenha uma rotina **saudável**.





## Tabagismo

A epidemia do tabaco é uma das maiores ameaças à saúde pública. O tabagismo e o fumo passivo são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de uma série de doenças crônicas, como cânceres, doenças pulmonares e cardiovasculares, entre outras. **É o líder global entre as causas de morte evitáveis.**

## Uso abusivo do álcool

O consumo de álcool além de ser um dos principais fatores de risco para a saúde da população, também tem evidenciado **direta associação com acidentes de trânsito, mortalidade por causas violentas**, e a ocorrência de uma ampla variedade de doenças não transmissíveis, como câncer, doenças cardiovasculares, doenças do fígado, entre outras.



## Obesidade

A globalização contribuiu com a transição nutricional, resultando em grandes mudanças nos hábitos alimentares, principalmente com a oferta de alimentos industrializados, altamente calóricos (ricos em gorduras, açúcares e sódio) e com maior facilidade no consumo, o que levou à redução na ingestão de alimentos saudáveis e, conseqüentemente, ao aumento do sobrepeso e da obesidade.

## Alimentação

**A alimentação adequada e saudável está relacionada à melhora da saúde, ao menor risco de doenças não transmissíveis e à longevidade.** Frutas e hortaliças são alimentos essenciais para um padrão saudável de alimentação, pois contêm diversos elementos fundamentais que favorecem a manutenção da saúde e do peso.

Já alimentos ultraprocessados determinam conseqüências como o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias.



## Atividade Física

Os benefícios da atividade física são bem estabelecidos e reconhecidos para a **redução de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, câncer e obesidade**, e conseqüentemente a redução da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.

São considerados indivíduos fisicamente inativos aqueles cuja soma de minutos despendidos em atividades físicas no tempo livre, no deslocamento para o trabalho/ escola e na atividade ocupacional não alcança o equivalente a pelo menos 150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos semanais de atividades de intensidade vigorosa.

