



Como lidar com uma doença crônica?

As doenças crônicas são, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) caracterizadas por um ou mais dos seguintes aspectos: são permanentes, produzem incapacidade/deficiências residuais, são causadas por alterações patológicas irreversíveis, exigem uma formação especial do doente para a reabilitação, ou podem exigir longos períodos de supervisão, observação ou cuidados”.

É um fato que as doenças crônicas ainda não têm cura, mas existem tratamentos que ajudam a controlá-las e a que os doentes possam viver com maior qualidade no seu dia-a-dia. Isto é muito importante, até porque as doenças crônicas são de longa duração e podem afetar qualquer pessoa, de qualquer idade. São quatro as principais doenças crônicas, segundo a OMS: doenças cardiovasculares (como os ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais), cânceros, doenças respiratórias (como a asma ou a doença pulmonar obstrutiva crônica) e diabetes.

É possível prevenir?

Existem aspectos, como o estilo de vida, que podem ser controlados para prevenir o aparecimento de uma doença crônica. Afinal, os principais tipos destas patologias estão associados a fatores ambientais e comportamentais.

É fundamental alterar determinados hábitos que podem aumentar o risco de desenvolver uma doença crônica. Entre eles, o consumo de tabaco, uma dieta pouco saudável, a falta de exercício físico ou ingestão exagerada de bebidas alcoólicas. Todos estes comportamentos são prejudiciais à saúde e contribuem para o eventual aparecimento e agravamento de doença crônica.

Estratégias

A doença crônica pode ter impacto no dia-a-dia, mas é possível conviver com ela, tendo qualidade de vida. O Olho Clínico deixa-lhe aqui algumas recomendações nesse sentido:

1 – Conheça a doença

Quanto mais souber sobre a sua condição, melhor preparado estará para lidar com ela. Por isso, é

importante colocar todas as dúvidas junto da sua equipa de saúde, ao seu médico ou enfermeiro.

2 – Seja parceiro do seu médico

Aprenda a ouvir o seu corpo, monitorizando todos os sinais. Por exemplo, se tem hipertensão, aprenda a verificar a pressão arterial. Se tiver problemas com o ritmo cardíaco, meça a sua pulsação. Se sofre de insuficiência cardíaca, pese-se frequentemente e aponte todos os sintomas que tenha. Se é diabético, controle regularmente os níveis de glicemia e registre-os. Desta forma, consegue entender mudanças que possam ser prejudiciais antes que se transformem em problemas. E pode abordar mais detalhadamente com o médico que o acompanha a evolução do seu estado de saúde.

3 – Construa uma equipa

Além do médico, sempre que necessário, e em articulação com ele, procure o apoio de especialistas de outras áreas. Por exemplo, se tem dúvidas relativas à alimentação, é importante consultar um nutricionista. Se a doença o perturba emocionalmente, fale com um psicólogo. Se tem dificuldades a nível motor, considere a possibilidade de recorrer a técnicos de reabilitação.

4 – Coordene os seus próprios cuidados de saúde

Quando é acompanhado por uma equipa multidisciplinar, ou seja, por vários especialistas, indique sempre a cada um deles todos os tipos de terapias ou tratamentos que está a fazer. É importante que os cuidados que lhe são prestados sejam articulados e não administrados de forma isolada.

5 – Adote hábitos saudáveis

Pare de fumar, perca peso, exercite-se mais e tenha uma alimentação mais equilibrada e saudável. As pessoas que fazem estas mudanças têm maior probabilidade de ter mais sucesso a gerir uma condição crônica do que quem não o faz!

6 – Envolver a família

A mudança para um estilo de vida mais saudável é benéfica para todos. Em vez de o fazer sozinho, convide os membros da família a adotarem também esse estilo de vida. É mais fácil alterar antigos hábitos quando todos têm um objetivo comum.

7 – Faça a gestão da sua medicação

Com o apoio do seu médico, conheça os medicamentos que toma e os efeitos que têm na doença crônica de que padece.

8 – Fique atento a sinais de depressão

A falta de humor e o sentimento de tristeza afetam um número significativo de doentes com doença crônica, podendo conduzir a depressão e, assim, perturbar negativamente a condição clínica. Fale com o seu médico aos primeiros sinais de que pode estar a sentir-se deprimido.

Fonte: <http://www.jornalnordeste.com/olho-clinico/como-lidar-com-uma-doenca-cronica>

[Read More](#)
