

# DOENÇAS CRÔNICAS



Doenças crônicas são responsáveis por mais da metade das mortes no mundo

Em 2018, **36 MILHÕES DE PESSOAS** vão morrer por causa delas

Fonte: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)

## Principais fatores de risco para doenças crônicas



Tabagismo



Maus hábitos alimentares



Consumo nocivo de álcool

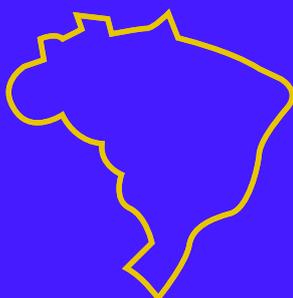


Estresse



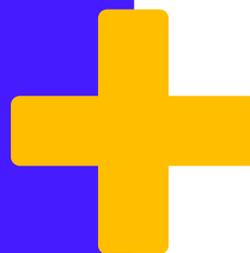
Sedentarismo

Fonte: Ministério da Saúde



## Doenças Crônicas que mais matam no Brasil

- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Infarto
- Diabetes mellitus
- Doenças pulmonares
- Insuficiência cardíaca



## Atitudes simples que previnem as doenças crônicas



Manter uma dieta rica em fibras e pobre em gordura



Dormir o tempo necessário (entre 6h e 8h por noite)



Praticar atividade física regular



Largar o cigarro



Reduzir o consumo de sal



Evitar a ingestão excessiva de álcool



Fazer check-up regularmente

Fonte: OPAS e Ministério da Saúde