

www.axa.pt



# AXA Ajuda

## Guia para a Saúde



AXA PORTUGAL, COMPANHIA DE SEGUROS, S.A.  
Sede: Rua Gonçalo Sampaio, 39. Tel. 22 608 1100. Fax 22 608 1136. Apart. 4076 – 4002-001 Porto  
Matrícula Conservatória Registo Comercial do Porto N.º 3329. Pessoa Colectiva N.º 503 454 109. Capital Social 36.670.805 Euros

Provedor Cliente:  
808 20 27 27

Linha Azul:  
808 200 900



Viva a Vida com Confiança

- Manter a vítima deitada e aquecida com cobertores;
- Se a vítima tiver vomitado, vire-lhe a cabeça para um dos lados para evitar asfixia;
- Chamar imediatamente um médico, sem abandonar a vítima;
- Não abanar a vítima para a acordar;
- Não obrigar a vítima a ingerir líquidos, pois esta poderá sufocar;
- Procurar os documentos da vítima e tentar identificar eventuais problemas de saúde, alergias ou se está a ser medicada.



**Queremos ajudá-lo a ter uma vida mais saudável.  
O resto só depende de si.**



**AXA Ajuda a Viver em Segurança**

Porque a saúde é o nosso bem mais precioso...

a AXA coloca à sua disposição o **VITALPLAN**, o plano de saúde que cuida de si e da sua família, nos maus e nos bons momentos.

A preocupação causada pelo crescimento de despesas com a saúde torna cada vez maior o desejo de um acompanhamento médico de rotina. A natural procura de uma ajuda ou comparticipação nessas inevitáveis despesas constitui o fundamento de um Seguro de Saúde. Deve sublinhar-se que não se trata de uma forma de assegurar o tratamento de doenças já existentes (sejam congénitas ou adquiridas) mas sim de prevenir os gastos com doenças ou riscos imprevistos. Daí a necessidade da apreciação prévia do estado de saúde do candidato, através do conhecimento de doenças, tratamentos ou intervenções cirúrgicas anteriores à data do início do seguro. Uma tal apreciação não tem como objectivo a recusa do seguro mas sim a sua aceitação mediante a exclusão das eventuais consequências dessas ocorrências anteriores, que não poderão ser abrangidos por inerência da filosofia do Seguro de Saúde.

A AXA gostaria também de o ajudar a cuidar de si sob o aspecto da prevenção.

No “AXA Ajuda – Guia para a Saúde” encontra informação para prevenir doenças e muitos conselhos para levar uma vida longa e saudável, desfrutando com alegria os prazeres que a vida lhe oferece.

Esperamos assim contribuir para uma melhor assistência médica, complementar dos Serviços de Saúde a que todos temos direito.

*Médicos Consultores da AXA*

- Fome constante e difícil de saciar;
- Sensação de boca seca;
- Fadiga;
- Visão turva.

#### Sintomas na criança e no jovem:

- Urinar muito (podendo por vezes urinar na cama);
- Ter muita sede;
- Emagrecer rapidamente;
- Grande fadiga com dores musculares;
- Dores de cabeça, náuseas e vômitos.

#### Quem está em risco de se tornar diabético:

- As pessoas que têm familiares próximos com Diabetes;
- Os obesos ou todos os que têm excesso de peso;
- Pessoas com tensão arterial elevada ou níveis elevados de colesterol;
- Mulheres que tiveram Diabetes na gravidez ou filhos com peso igual ou superior a 4 kg;
- Os doentes com doenças do pâncreas ou doenças endócrinas.

#### Mandamentos de um diabético:

- Procure atingir o seu peso ideal;
- Pratique exercício físico regularmente;
- Não fume;
- Vigie a sua Diabetes;
- Controle a sua tensão arterial;
- Mantenha níveis adequados de Colesterol e Triglicéridos;
- Não tome medicamentos para a Diabetes sem vigilância.



Uma alimentação diversificada e equilibrada fornece todos os nutrientes nas quantidades recomendadas. Desta forma é possível tirar partido dos benefícios de cada um.

#### Regras para uma alimentação saudável

- Ingerir a quantidade de calorias que lhe permita manter um peso saudável para evitar doenças como a diabetes, hipertensão arterial e doenças cardíacas;
- Incluir alimentos diversificados e saudáveis;
- Dar preferência à ingestão de vegetais, fruta e cereais;
- Preferir carnes magras, leite e derivados com poucas gorduras, evitando a ingestão de gorduras saturadas;
- Limitar a utilização de sal e açúcar;
- Beber muitos líquidos como água, leite e sumos naturais;
- Limitar a ingestão de álcool e cafeína;
- Preferir alimentos frescos em detrimento de enlatados ou pré-preparados, evitando os corantes, conservantes e emulsionantes;
- Evitar a ingestão de alimentos queimados, especialmente alho;
- A hora das refeições deve ser um período calmo, com tempo para saborear e mastigar adequadamente os alimentos.

#### Intoxicações alimentares

As intoxicações alimentares são provocadas pela ingestão de alimentos contaminados por bactérias. Apesar de poderem causar doenças com uma certa gravidade, a sua presença nos alimentos não é facilmente detectada.

As bactérias mais frequentes são a *Campylobacter*, a *Listeria* e a *Salmonella*. Os sintomas são semelhantes aos da gripe acompanhados por cólicas abdominais, diarreia e/ou vômitos.



ao depósito de gorduras e outros fragmentos nas suas paredes. O processo, que se denomina aterosclerose, caracteriza-se pelo estreitamento das artérias e provoca uma diminuição do fornecimento de oxigénio e de nutrientes ao músculo cardíaco, podendo conduzir ao ataque cardíaco pela formação de um coágulo que interrompe a circulação sanguínea.



**Sintomas mais comuns de ataque cardíaco:**

- Pressão no peito ou na parte superior do tronco;
- Dor prolongada na zona torácica;
- Sensação de indigestão ou dificuldade respiratória;
- Suor;
- Náusea ou vómito;
- Vertigens;
- Sensação de desfalecimento.

**Hipertensão Arterial (HTA)**

**O que deve saber sobre a tensão arterial:**

- A pressão arterial é a força que permite que o sangue seja transportado para todo o corpo. A tensão arterial é a pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias;
- A pressão arterial máxima ou sistólica mede a pressão quando o coração está a bombear sangue;
- A pressão mínima ou diastólica mede a pressão quando o coração está em repouso e a encher-se de sangue para o batimento cardíaco seguinte;
- Nos adultos, até aos 64 anos os valores para a pressão sistólica variam entre os 10 e os 14 mm Hg e para a diastólica de 6 a 9 mm Hg;
- Os valores da tensão arterial das crianças são mais baixos;
- A tensão arterial varia durante o dia, sendo mais elevada durante a manhã. É mais alta nos períodos activos e mais baixa nos períodos de descanso;



**Cuide da sua saúde  
Corpo saudável**

**A exposição ao Sol**

A exposição exagerada aos raios solares está, na opinião de muitos, relacionada com o crescente aparecimento de cancro cutâneo e o precoce envelhecimento da pele.

Os efeitos dos raios solares na pele são retardados pelo que se torna difícil às pessoas convencerem-se dos seus efeitos nocivos. Na verdade, só é preciso uma pequena quantidade de luz solar para que o nosso organismo comece a produzir a melanina de que necessitamos para alcançar um bronzado intenso.

Todos devemos ter cuidado na exposição ao Sol, no entanto, as pessoas de pele, cabelos e olhos claros devem redobrá-los e utilizar um factor de protecção adequado ao seu caso.

Tipo Pele	Cabelo	Tendência para Queimaduras	Tendência para Bronzeado	Factor de Protecção
Branca	Branco/Ruivo	Muita	Pouca	Igual ou superior a 25
Clara	Louro/Castanho Claro	Frequente	Ligeira	
Morena	Castanho Escuro	Pouco Frequente	Muita	Igual ou superior a 20
Negra	Preto	Pouco Frequente	Muita	Igual ou superior a 15

## Vacinação

A vacinação é a forma mais eficaz de prevenção de certas doenças graves, algumas das quais afectam principalmente as crianças. O calendário nacional de vacinação deve ser cumprido desde a nascença:

Idade	Vacinas
À nascença	BCG - Vacina contra a tuberculose VHB - Vacina contra a hepatite B – 1. <sup>a</sup> dose
Aos 2 meses de idade	DTP - Vacina contra a difteria, tétano e tosse convulsa – 1. <sup>a</sup> dose VAP - Vacina contra a poliomielite – 1. <sup>a</sup> dose VHB - 2. <sup>a</sup> dose HIB - Vacina contra as doenças causadas por Haemophilus influenzae tipo b (meningite e septicémia) – 1. <sup>a</sup> dose
Aos 4 meses de idade	DTP - 2. <sup>a</sup> dose VAP - 2. <sup>a</sup> dose HIB - 2. <sup>a</sup> dose
Aos 6 meses de idade	DTP - 3. <sup>a</sup> dose VAP - 3. <sup>a</sup> dose VHB - 3. <sup>a</sup> dose HIB - 3. <sup>a</sup> dose
Dos 15 aos 18 meses de idade	VASPR - Vacina contra o sarampo, papeira e rubéola – 1. <sup>a</sup> dose HIB - reforço DTP - 1. <sup>o</sup> reforço
Dos 5 aos 6 anos de idade	DTP - 2. <sup>o</sup> reforço VAP - reforço VASPR - 2. <sup>a</sup> dose
Dos 10 aos 13 anos de idade	TD - Vacina contra o tétano e a difteria - 3. <sup>o</sup> reforço VASPR - 2. <sup>a</sup> dose (para crianças nascidas antes de 1994) VHB - 3 doses (para crianças nascidas antes de 1999)
De 10 em 10 anos	T – vacina contra o tétano - reforços



## Doenças

### Quando fica doente

#### Medicamentos

O que deve saber quando se tomam medicamentos:

- Nome do medicamento;
- Qual a sua indicação;
- Como deve ser tomado e por quanto tempo;
- Interferência com outros medicamentos;
- Interferência com a condução ou manuseamento de máquinas;
- Previsão de efeitos secundários e actuação em caso de ocorrência;
- O que fazer em caso de esquecimento da toma.

#### Antibióticos

Os antibióticos não são um medicamento qualquer. A sua toma é prescrita dada a sua eficácia, mas o organismo fica debilitado.

Quando se tomam antibióticos não se devem esquecer alguns cuidados fundamentais:

- Nunca abandone um tratamento antes do seu fim;
- Beba sumos naturais ou coma um iogurte por dia, para ajudar a estabilizar a actividade intestinal.

#### Cancro da mama

O cancro da mama não é mais do que um aglomerado de células originárias do próprio órgão (glândula mamária) que, por razões ainda não completamente esclarecidas, deixaram de obedecer a certas “regras de comportamento”.

<b>Cuide da sua saúde</b>	4
<b>Alimentação equilibrada: o primeiro passo</b>	4
• A escolha dos alimentos	4
• Regras para uma alimentação saudável	5
• Intoxicações alimentares	5
<b>Corpo saudável</b>	7
• A exposição ao Sol	7
<b>Cuide da sua família</b>	9
<b>Cuidados com os mais idosos</b>	9
<b>Cuidados com os “pequenotes”</b>	9
• Vacinação	10
<b>Doenças</b>	11
<b>Quando fica doente</b>	11
• Medicamentos	11
• Antibióticos	11
<b>Cancro da mama</b>	11
• Qual a frequência do cancro da mama?	12
• Factores de risco	12
• Que fazer para se proteger?	12
• Sinais de alerta	13
<b>As doenças do seu coração</b>	13
• Como se faz a prevenção?	13
• Sintomas mais comuns de ataque cardíaco	14
<b>Hipertensão Arterial (HTA)</b>	14
• O que deve saber sobre a tensão arterial	14
• Principais doenças associadas à HTA	15
• Tratamento não farmacológico	15
<b>Diabetes</b>	15
• Sintomas gerais	15
• Sintomas na criança e no jovem	16
• Quem está em risco de se tornar diabético	16
• Mandamentos de um diabético	16
<b>Manual de Primeiros Socorros</b>	17
Plano de Emergência	17
Primeiros cuidados a uma vítima	17
<b>Telefones úteis</b>	19

## TELEFONES ÚTEIS

Número de Emergência	☎ 112
AdvanceCare	☎ 808 20 70 20
Centro de Informação Antiveneno	☎ 808 250 143
Saúde 24 “Dói-Dói, Trim-Trim”	☎ 808 24 24 00
<b>Ministério Saúde</b>	
Linha Saúde Pública	☎ 808 211 311
Hospital	☎ <input type="text"/>
INEM	☎ <input type="text"/>



**Cuide da sua saúde**  
**Alimentação equilibrada**

**Alimentação equilibrada: o primeiro passo**

Uma alimentação equilibrada é fundamental para ter uma vida saudável. São os alimentos que fornecem a energia e os nutrientes de que necessitamos para viver. A base de uma alimentação equilibrada resulta de uma adequada conjugação dos alimentos.

**A escolha dos alimentos**

Os alimentos são constituídos por nutrientes, tendo cada um uma função diferente para o bem-estar do nosso organismo e não podendo a sua ingestão ser substituída por outro.

Nutriente	Função	Onde obter
Proteínas	Constroem e mantêm a estrutura, nomeadamente, músculos, pele, ossos, sangue e outros tecidos e órgãos.	Origem animal
Hidratos de Carbono	Fonte de energia e alimento fundamental do cérebro.	Origem vegetal: cereais, batatas, leguminosas
Lípidos (gorduras)	Fonte e reserva suplementar de energia e protecção dos órgãos quando armazenada.	Óleos, azeite e outras gorduras alimentares
Vitaminas	Previnem doenças e promovem o bom funcionamento do organismo.	Em todos os alimentos
Sais Minerais	Regulam o funcionamento do organismo. De modo indirecto, alguns estão envolvidos no processo de crescimento.	Em todos os alimentos
Fibras	Diminuem o risco de doenças cardíacas e problemas gastrointestinais.	Origem vegetal: ervilha, feijão, maçã, citrinos, cenoura, batatas
Água	Elimina as toxinas e mantém o equilíbrio do organismo.	



**Manual de primeiros socorros**

**Plano de Emergência**

Numa situação de emergência, os primeiros minutos após o sinistro são cruciais. Saiba como actuar:

- Mantenha a calma. Pode depender de si a vida de outra pessoa;
- Tenha sempre à mão, ou junto do telefone, de preferência bem visíveis, os números de telefone de emergência;
- Ensine aos seus filhos o número de Assistência Nacional (112).

Marque o número de emergência, peça uma ambulância e informe:

- Localização exacta;
- Natureza da situação e o seu grau de urgência.

**Primeiros cuidados a uma vítima:**

- Desobstruir as vias respiratórias;
- Verificar se a respiração decorre normalmente;
- Verificar se a vítima tem pulso;
- Verificar se há hemorragia;
- Verificar a existência de queimaduras ou fracturas;
- Evitar o aparecimento do estado de choque;
- Não transportar ou mover a vítima em caso de lesões graves no pescoço ou na coluna vertebral;

Cuidados a ter:

#### Nas compras:

- Verificar prazos de validade dos alimentos;
- Ler os rótulos dos alimentos, de forma a seleccionar alimentos com menor risco de intoxicação alimentar;
- Evitar o contacto de carne e peixe com outros alimentos, isolando-os em embalagens plásticas;
- Não adquirir alimentos com embalagens danificadas ou com exposição inadequada no ponto de venda;
- Os alimentos frios ou congelados devem ser acondicionados rapidamente, devendo evitar-se a sua descongelação ou sujeição a temperaturas elevadas.

#### Em casa:

- Evitar a utilização de tábuas de madeira. As tábuas de plástico são mais apropriadas, são mais fáceis de ser lavadas e higienizadas;
- Evitar o manuseamento de alimentos diferentes com os mesmos utensílios de cozinha, sem serem previamente lavados;
- Frutas e Vegetais frescos devem ser lavados em água corrente e guardados no frigorífico a temperatura abaixo dos 10 graus, para evitar a sua deterioração;
- Lave as mãos com água e sabão entre o manuseamento de alimentos diferentes;
- Conserve as embalagens quando estas contiverem a data de validade (ex. ovos);
- Não volte a congelar alimentos, uma vez descongelados;
- Cozinhe os alimentos de modo a que estes alcancem 75 graus centígrados no seu interior. O calor elimina as bactérias;
- Prefira alimentos bem passados, principalmente carne e peixe.

#### Fora de casa:

- Verifique as condições de higiene do estabelecimento e dos seus funcionários;
- Opte por alimentos bem passados ou cozidos;
- Evite saladas ou alimentos com lavagem duvidosa;
- Saladas de frutas e bolos com creme são também um veículo de potencial transmissão de bactérias se mantidos em fracas condições de acondicionamento.

- Até aos 64 anos considera-se tensão alta de 14/9 mm Hg para cima;
- A partir dos 65 anos, só valores acima dos 16/9,5 mm Hg são considerados altos;
- Geralmente, a tensão alta significa que o coração tem que trabalhar mais para bombear a mesma quantidade de sangue;
- A hipertensão arterial não se sente, é necessário efectuar a sua medição;
- Meça a sua tensão arterial uma vez por ano;
- A tensão arterial deve ser medida com rigor por médicos, enfermeiros ou outras pessoas devidamente treinadas.

#### Principais doenças associadas à HTA:

- Acidente vascular cerebral;
- Angina de peito, enfarte do miocárdio e morte súbita;
- Insuficiência cardíaca;
- Aneurisma dissecante da aorta;
- Insuficiência renal.

#### Tratamento não farmacológico:

- A adopção de uma vida mais saudável pode ser suficiente para baixar a tensão para valores normais, não sendo necessário recorrer a medicamentos;
- Reduzir o consumo de sal;
- Evitar o excesso de peso corporal;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Controlar factores de risco associados, como a obesidade, tabaco, álcool e sedentarismo.

#### Diabetes

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue. O aumento da glicémia (quantidade de glucose no sangue) acima dos valores normais, chama-se hiperglicémia.

#### Sintomas Gerais:

- Urinar em grande quantidade e mais vezes;
- Sede constante e intensa;



### Para que a protecção solar tenha os efeitos que se pretende é necessário:

- Aplicar o creme protector trinta minutos antes da exposição solar;
- A exposição deverá ser progressiva, começando por períodos curtos;
- Evitar a utilização de produtos que contêm álcool (perfume, loção da barba, ...) pois tornam a pele ainda mais sensível;
- Os cuidados deverão ser independentes do estado do tempo, do vento, ou da sombra pois os raios actuam da mesma forma, mas indirectamente.

### Em relação às crianças os cuidados deverão ser redobrados:

- Proteja o seu filho com chapéu de abas largas, camisola de algodão e calção ou fato de banho;
- Entre as 11 h e as 16 h **EVITE** a exposição solar.  
**ATENÇÃO!** Mesmo à sombra e usando chapéu podem sofrer-se queimaduras;
- Utilize **SEMPRE** protector solar com factor de protecção superior a 15. Este deve ser aplicado 30 minutos antes de ir para a praia e a aplicação deve ser repetida regularmente;
- Proteja mãos, pés, pescoço, lábios, nariz e região em redor dos olhos!
- **ATENÇÃO!** Quando se brinca na água e quando se está molhado o Sol também queima!
- Incentive o seu filho a ingerir muita água para prevenir a desidratação;
- Após a exposição ao Sol aplique produtos calmantes e hidratantes da pele.



### Sinais de alerta:

- Detecção de um nódulo (“caroço”) à palpação;
- Aumento progressivo e assimétrico de uma das mamas;
- Alterações cutâneas localizadas (depressão, espessamento ou endurecimento da pele);
- Retracção de um dos mamilos;
- Corrimento mamilar (branco, amarelado ou sanguinolento);
- Rede venosa mais visível.

### As doenças do seu coração

Os factores de risco que podem conduzir a um ataque cardíaco podem ser hereditários ou relacionados com o estilo de vida. A maioria destes últimos podem ser controlados ou mesmo evitados:

- Hipertensão Arterial;
- Diabetes;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Colesterol Elevado.

### Como se faz a prevenção?

- Não fume;
- Controle a sua pressão arterial;
- Controle o peso corporal;
- Tenha hábitos alimentares saudáveis;
- Pratique actividade física;
- Leve vida calma e tranquila evitando o “stress”;
- Evite o excesso de álcool, café e Fármacos.

Os problemas cardíacos começam com a obstrução das artérias coronárias, devido



### Qual a frequência do cancro da mama?

Todos os anos cerca de 4.000 novos casos surgem em Portugal. Apesar de predominante na mulher, no homem a doença também existe, embora seja bastante mais rara; todavia, quando surge, é também mais grave.

Sendo a forma de cancro mais frequente na mulher, raramente surge antes dos 30 anos de idade, aumentando significativamente a partir dos 45 anos e drasticamente depois dos 60 anos.

### Factores de risco

- Hereditariedade
- Estilos de vida não saudáveis - sedentarismo, alimentação (excesso de gorduras, açúcares), tabaco, excesso de consumo de álcool.

### Que fazer para se proteger?

- Adoptar estilos de vida saudáveis, tais como actividade física (basta caminhar diariamente 1 hora, num ou dois períodos);
- Adoptar uma alimentação saudável:
  - ingestão abundante de hortaliças, legumes e fruta, azeite, peixe e carne com moderação;
  - evitar a ingestão de gorduras animais, excesso de doces;
  - preferir alimentos cozidos e grelhados.
- Restringir o mais possível o consumo de álcool;
- Não fumar.

Quanto à hereditariedade, no caso de haver incidência de cancro da mama em familiares directos há que iniciar uma vigilância regular desde logo:

- Auto-exame da mama;
- Exame clínico mamário anual, a partir dos 30 anos de idade;
- Mamografia, eventualmente complementada por estudo ecográfico, de 2 em 2 anos, a partir dos 45 anos de idade.



## Cuide da sua Família

### Cuidados com os mais idosos

Envelhecer faz parte da vida. A idade não é sinónimo de doença, mas sim de sabedoria! Quem, ao longo dos anos, levar uma vida saudável, terá mais facilidade em manter a sua qualidade de vida.

- Pratique uma alimentação equilibrada - tem muita influência na manutenção da nossa saúde, energia e vitalidade e diminui os riscos de aterosclerose, doenças cardiovasculares e cancro;
- Melhore a sua condição física - faça passeios ao ar livre;
- Proteja os ossos da osteoporose - o leite, o queijo e o peixe são bons exemplos;
- Previna os acidentes e as quedas;
- Construa todos os dias a sua autonomia - continue a cuidar de si próprio. Cuidar de si ajuda a pessoa a manter-se mais saudável, equilibrada, autónoma e feliz;
- Mantenha-se activo intelectual e socialmente;
- Envelhecer saudável: prevenção é a palavra de ordem - faça controles médicos regulares, incluindo a observação dos olhos, ouvidos, dentes e próteses dentárias. Controle regularmente a sua tensão arterial.

### Cuidados com os “pequenotes”

Durante a infância são realizados exames periódicos de saúde para acompanhar o crescimento e desenvolvimento da criança, para prevenção de doenças, identificação dos factores de risco e prevenção de deficiências.

