



# DÊ MAIS SAÚDE À SUA VIDA!


## RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE MEDICINA INTERNA

A carga das doenças crónicas está a aumentar no nosso país, o que está diretamente relacionado com o aumento da esperança de vida mas também com os comportamentos de risco.

Entre os países industrializados, Portugal vai ser o terceiro país onde a esperança de vida mais vai aumentar para as mulheres, até 2030. No entanto somos o terceiro país europeu onde as mulheres, a partir dos 65 anos, têm menos anos de vida saudável (apenas seis anos). Por outro lado, temos uma elevada prevalência de comportamentos de risco, que fazem com que, por exemplo, sejamos o terceiro país europeu com crianças do sexo feminino com mais excesso de peso ou obesidade.



**SPMI**  
Sociedade Portuguesa  
de Medicina Interna



Estes factos fazem com que a nossa população viva cada vez mais, mas cada vez pior. É fundamental inverter esta situação e isso só pode ser conseguido se for dada completa prioridade à prevenção das doenças e à promoção de estilos de vida saudáveis. Mas isso não pode ser apenas um objetivo do Ministério da Saúde, mas de todos os ministérios, e não pode ser apenas uma responsabilidade da governação, mas deve envolver toda a sociedade.

A Medicina Interna é uma especialidade de vocação generalista que trata doentes adultos, particularmente nos hospitais, onde cuida diariamente de

doentes crónicos, seja nas urgências, no internamento ou no ambulatório hospitalar, testemunhando as dramáticas consequências que estas doenças acarretam aos doentes, às famílias, aos cuidadores e à sociedade em geral.

Os internistas portugueses estão comprometidos em contribuir para uma maior conscientização da importância da promoção da saúde, da prevenção das doenças crónicas evitáveis, assim como de ajudarmos os doentes a viverem a sua doença com a melhor qualidade de vida possível e a terem um papel mais importante na gestão da sua saúde.

80% dos casos de Doença Coronária, Acidente Vascular Cerebral, Diabetes do adulto e 40% dos casos de Cancro podiam ser evitados pela adoção de estilos de vida saudável!\*



Faça uma  
alimentação  
saudável



Pratique  
atividade física



Não fume



Seja moderado  
no consumo de  
álcool

\*Relatório da Organização Mundial de Saúde, 2005