



PLANO  
**SC Saúde**

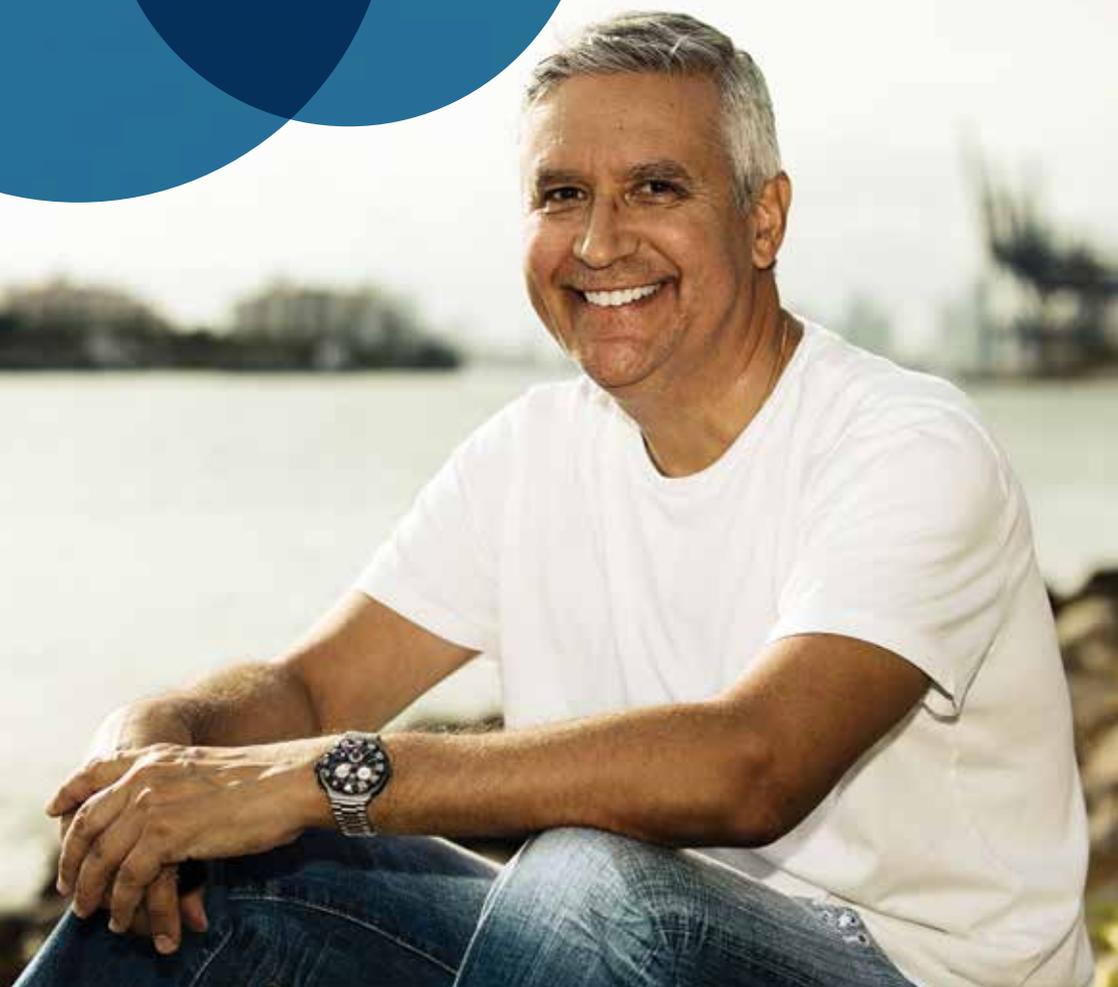


**GOVERNO  
DE SANTA  
CATARINA**

Secretaria de Estado  
da Administração

# CARTILHA SAÚDE

## HOMEM





## CARTILHA SAÚDE

PROGRAMA SEGURADO  
COM SAÚDE

# HOMEM

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Russo, Asdrúbal César  
Cartilha do homem / Asdrúbal César Russo, Samuel  
Koerich Prim. -- Florianópolis, SC : Plano SC  
Saúde / Saúde Suplementar, 2013.

Bibliografia.

1. Conduta de vida 2. Doenças - Causas  
3. Exercícios físicos 4. Hábitos alimentares  
5. Homens - Saúde 6. Qualidade de vida 7. Saúde -  
Promoção I. Prim, Samuel Koerich. II. Título.

13-05970

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Homens : Doenças : Prevenção : Promoção da  
saúde 613
2. Homens : Saúde : Promoção 613

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	5
<b>1. SAÚDE</b>	
Atividade física e saúde	6
Alimentação saudável	8
<b>2. PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES COM A SAÚDE DO HOMEM</b>	
Tabagismo	10
Alcoolismo	12
Obesidade	13
Dislipidemia	14
Diabetes	15
Hipertensão	17
Disfunção erétil (Impotência sexual)	18
Câncer de próstata	18
Depressão	20
<b>REFERÊNCIAS</b>	23

## APRESENTAÇÃO

Os homens passaram a incluir na sua rotina cuidados diários com a saúde e o bem estar. Os novos hábitos, que incluem desde ações estéticas a cuidados com a saúde, visam dar mais qualidade e perspectiva de vida. Os homens estão mais sujeitos a doenças do coração, cânceres, colesterol elevado, diabetes, pressão alta e tendência à obesidade. Também estão mais expostos a acidentes de trânsito e de trabalho, situações de violência e ao uso de álcool e drogas.

Esta cartilha foi produzida para ajudar nos cuidados com a saúde, para a busca de um equilíbrio pessoal e harmonia com o ambiente. Aqui você encontra dicas de alimentação saudável e balanceada, prática de exercício físico, controle do estresse, os riscos no excesso do consumo de bebidas alcoólicas, cigarros e outras drogas e os benefícios em realizar exames preventivos e de rotina.

# 1. SAÚDE



## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

**A atividade física faz parte da natureza humana, trazendo benefícios independente da idade. Com a prática, você:**

- ganha mais saúde e disposição para realizar as tarefas do dia a dia;
- aumenta a eficiência do sistema imunológico, que defende nosso corpo contra doenças;

- reduz os níveis de ansiedade e controla o estresse;
- reduz gordura corporal e controla o peso;
- reduz a pressão arterial;
- ajuda no controle do diabetes;
- previne e reduz os efeitos de doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias e problemas circulatórios.

**Para ser fisicamente ativo, você precisa, em pelo menos cinco dias da semana, fazer 30 minutos ou mais de atividades físicas moderadas, de forma contínua ou em duas sessões de 15 minutos (OMS - Organização Mundial de Saúde).**

**Se você quer iniciar um programa de atividade física com saúde, siga estas dicas:**

- antes de iniciar qualquer atividade física, realize uma avaliação médica e verifique se você está apto à prática;
- procure uma atividade que proporcione prazer e bem-estar;
- convide alguém para acompanhar sua atividade física;
- utilize roupas leves que auxiliam na transpiração e calçados adequados para a atividade física escolhida;
- faça exercícios de alongamento e flexibilidade antes e após os

treinos: isso é importante para evitar encurtamentos musculares e problemas nas articulações;

- aumente gradualmente a duração e o ritmo da atividade física: atividade mais intensa do que o seu limite pode ser perigosa;

- alimente-se de 30 a 40 minutos antes dos treinos e, em até uma hora após: ao contrário do que muitos imaginam, exercitar-se em jejum e não comer após a atividade física acaba queimando a massa muscular e não a gordura corporal;

- hidrate seu corpo: devem ser consumidos entre 300 e 500 ml de água até 30 minutos antes da atividade e mais 200 ml a cada 30 minutos;

- tenha um objetivo e estabeleça metas;

- seja confiante, tenha um objetivo claro e preencha um plano de metas: quando começar a ver os resultados você dificilmente irá interromper o hábito.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os hábitos alimentares são fundamentais à saúde e ao controle do peso corporal. Alimentar-se corretamente, ao invés de seguir dietas da moda, certamente favorecerá a perda de peso e a sua manutenção, de forma segura e saudável. Mudar hábitos já adquiridos requer persistência e força de vontade. Para ajudá-lo nesta transformação, acompanhe 10 dicas fundamentais. Ao seguir essas orientações você perceberá um aumento na disposição, além de melhorar a qualidade do sono e do funcionamento do intestino:

- não pule as refeições: faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo. Isso diminui o risco de gastrite e de estar com muita fome na hora da refeição e exagerar nas porções.

- escolha os alimentos: inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas) e tubérculos como as batatas e raízes (mandioca/macaxeira/aipim) nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma natural.

- encha o prato de cor: coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras das mais diversas cores como parte das refeições. Acrescente três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

- aposte no arroz com feijão: coma feijão com arroz todos os dias ou pelo menos cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas, carboidratos, fibras e vitaminas.

- consuma proteínas: consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos, retirando a gordura aparente e a pele das aves. As proteínas auxiliarão na produção de energia corporal, no desenvolvimento e na contração muscular, no fortalecimento do sistema imunológico e evitarão alterações hormonais.

- controle a gordura: consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

- evite o açúcar: evite o consumo de refrigerantes, sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Consuma no máximo uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia.

- sal na medida: diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. O sódio, contido no sal e nos temperos industrializados, favorece a retenção de líquidos no corpo e aumenta a pressão arterial.

- hidrate-se: beba pelo menos de oito a dez copos de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

- mova-se: torne sua vida mais saudável e acelere a queima de calorias praticando, pelo menos, 30 minutos de atividade física todos os dias.



## 2. PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES COM A SAÚDE DO HOMEM



**Algumas doenças e hábitos aparecem com mais incidência nos homens. Veja quais são esses problemas e como podem ser evitados.**

### TABAGISMO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é um hábito masculino. Mais de um bilhão de homens no mundo são fumantes – 35% dos homens em países desenvolvidos e 50% dos homens em países em desenvolvimento. Estima-se que o tabagismo seja diretamente responsável por 30%

das mortes por câncer; 90% das mortes por câncer de pulmão; 25% das mortes por doença coronariana; 85% das mortes por Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (Enfisema Pulmonar e Bronquite Crônica) e 25% das mortes por Acidente Vascular Cerebral (Derrame Cerebral).

Associado ao álcool, o tabagismo pode aumentar ainda mais o risco de tumores como os da boca e da faringe. Tumores malignos, como o câncer de rim, também estão agregados ao tabagismo, especialmente se associado à

hipertensão arterial e obesidade, aumentando em até duas vezes o risco da doença. O risco é diretamente proporcional ao número de cigarros consumidos e à idade do indivíduo. O câncer de bexiga também tem no tabagismo seu principal fator de risco, sendo responsável por 50% dos casos. O hábito de fumar pode ser vencido com tratamentos que eliminam a dependência física e psicológica da nicotina. O acompanhamento de um médico e de um psicólogo também é fundamental para vencer a ansiedade e, o mais importante, é não desanimar diante da luta contra o cigarro e todos os vícios que acabam fazendo companhia ao fumo.



### Algumas dicas para quem deseja abandonar o hábito de fumar:

- comprometimento com o objetivo de parar de fumar;
- fixar uma data para deixar definitivamente de fumar;
- avise aos familiares e pessoas próximas da sua intenção;
- liste os motivos para deixar de fumar;
- procure ter uma alimentação saudável;
- evite locais e companhia de fumantes;
- evite hábitos associados ao uso do cigarro, como por exemplo, tomar café.
- pratique uma atividade física regular.

**Atualmente, há condutas terapêuticas que podem ajudar no processo de abandonar o hábito de fumar. Informe-se sobre o Grupo de Controle do Tabagismo do Plano SC Saúde no CAS mais próximo.**

## ALCOOLISMO

O alcoolismo é geralmente definido como consumo consistente e excessivo de bebidas alcoólicas, tanto que o consumo e a dependência interferem na vida pessoal, familiar, social ou profissional do indivíduo. Do ponto de vista médico, o alcoolismo é uma doença crônica, que pode resultar em alterações psicológicas e fisiológicas e, por fim, na morte.

No Brasil, os índices variam muito entre as diversas regiões, mas os estudos indicam que a média nacional está em torno de 3% a 6% da população, sendo cinco vezes mais comum em homens. O tratamento começa pelo reconhecimento de que há um problema e com o apoio de familiares e amigos. Grupos como os Alcoólicos Anônimos podem ajudar o dependente na caminhada para se livrar do vício.

**Conheça alguns sinais de alerta sobre o uso abusivo e dependência de bebidas alcoólicas:**

- ter ressacas frequentes;
- embriagar-se todos ou quase todos os dias;
- ter se acidentado ou provocado algum tipo de acidente em virtude do uso de bebidas alcoólicas;
- mentir sobre a quantidade de álcool que consome;
- ter a crença de que é necessário ingerir bebidas alcoólicas para se divertir ou para ter segurança para realizar algo;
- ter perdas de consciência frequentes por ter bebido;
- apresentar dificuldades ou problemas nas atividades de trabalho e de relacionamento;
- comentários ou alertas de outras pessoas sobre alterações do comportamento do usuário ou que ele utiliza bebidas em excesso.

**Se você apresenta algum desses sinais procure auxílio de um profissional de saúde.**

## OBESIDADE

A obesidade pode ser conceituada de maneira simplificada, como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura no organismo levando a um comprometimento da saúde. Na atualidade, a obesidade se coloca de maneira prioritária para intervenção, em nível individual e na comunidade, como um problema de nutrição em saúde pública.

O excesso de peso corporal pode ser estimado pelo Índice de Massa Corporal (IMC), que é amplamente utilizado e aceito para estudos epidemiológicos. O índice é obtido dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado da altura em metros (kg/m<sup>2</sup>).

Por exemplo, se você tem 1,80 m de altura e pesa 95 kg, a conta será:  $95 \text{ kg} / 180 \times 180 = 29,3$

**Confira na tabela abaixo como está o seu peso:**

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	GRAU DE RISCO	CLASSIFICAÇÃO
18.5 - 24.9	Ausente	Peso normal
25.0 - 29.9	Moderado	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Alto	Obesidade grau I
35.0 - 39.9	Muito Alto	Obesidade grau II
≥ 40.0	Extremo	Obesidade grau III

Tabela 01 - Critério de classificação do peso corporal segundo o IMC, estabelecido pela OMS (Organização Mundial de Saúde).



O sobrepeso e a obesidade contribuem de forma importante para a carga de doenças crônicas e incapacidades. As consequências para a saúde são condições debilitantes que afetam a qualidade de vida, tais como a osteoartrite, dificuldades respiratórias, problemas musculoesqueléticos e hipertensão arterial.

Os indivíduos obesos são passivos de maiores infiltrações de gorduras nas artérias, problemas de pele e infertilidade, até condições graves como doenças coronarianas, diabetes tipo 2, imunodeficiências e certos tipos de câncer.

O tratamento envolve necessariamente a reeducação alimentar, com o aumento da atividade física e, eventualmente, o uso de algumas medicações auxiliares. A reeducação alimentar independe do tratamento proposto. Ela é fundamental, uma vez que, através dela, reduz-se a ingestão calórica total e o ganho calórico decorrente.

## DISLIPIDEMIA

**A dislipidemia é o aumento anormal da taxa de gordura no sangue. Pode ocorrer pelo aumento do colesterol, de triglicerídeos ou pela combinação de ambos. Os lipídeos são responsáveis por várias funções, como armazenamento de energia e absorção de vitaminas. Mas o excesso está relacionado à aterosclerose, um processo que ocorre nas artérias onde há instalação de lesões que causam obstrução ao fluxo sanguíneo.**

### Cuidados básicos:

- evitar consumo de alimentos ricos em gordura de origem

animal, substituindo-os por outros mais saudáveis;

- preferir óleo vegetal ao preparar suas refeições (soja, milho, girassol, canola);
- manter o peso dentro da faixa ideal para diminuir o risco de problemas cardiovasculares;
- praticar atividade física regular.

## DIABETES

**Diabetes é uma doença de causa múltipla e ocorre quando há falta de insulina ou quando ela não atua de forma eficaz, causando um aumento da taxa de glicose no sangue (hiperglicemia). O diabetes é uma doença que afeta cerca de 12% da população brasileira, ou seja, aproximadamente 22 milhões de habitantes.**

### Tipos de diabetes:

**Tipo1:** É também conhecido como diabetes insulino dependente, diabetes infanto-juvenil e diabetes imunomediado. Nesse tipo de

diabetes, a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células sofrem o que chamamos de destruição autoimune. Os portadores de diabetes tipo 1 necessitam injeções diárias de insulina para manter a glicose no sangue em valores normais.

**Tipo 2:** É também chamado de diabetes não insulino dependente ou diabetes do adulto e corresponde a 90% dos casos de diabetes. Ocorre geralmente em pessoas obesas com mais de 40 anos de idade embora na atualidade observa-se um aumento em jovens, em virtude dos maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse da vida urbana. Neste tipo de diabetes a insulina tem sua ação dificultada pela obesidade, o que é conhecido como resistência insulínica, uma das causas de hiperglicemia.

### Sintomas do Diabetes

Praticamente metade dos portadores de diabetes tipo 2 desconhecem sua condição, uma vez que a doença é pouco sintomática.



O diagnóstico precoce do diabetes é importante, pois o tratamento evitará as complicações.

#### **Preste atenção se você:**

- tem excesso de peso (especialmente abdominal);
- vida sedentária (não realiza atividade física);
- tem parentes (pais, irmãos, tios, etc.) com diabetes;
- tem mais de 40 anos e ainda faz tratamento para pressão alta e nível de colesterol elevado;

**Fique em alerta, pois esses são os principais fatores de risco que favorecem o surgimento do diabetes. Quando presente os sintomas mais comuns são:**

- urinar excessivamente, inclusive acordar várias vezes à noite para urinar;
- sede excessiva;
- aumento do apetite;

- perda de peso – em pessoas obesas a perda de peso ocorre mesmo estando comendo de maneira excessiva;

- cansaço;

- visão embaçada ou turvação visual;

- infecções frequentes, sendo as de pele mais comuns.

**Diagnosticar a diabetes é bem simples: procure um médico ou uma unidade de saúde e peça para medir a glicose no sangue. O exame indicará se os níveis estão alterados. Manter uma alimentação equilibrada, peso adequado e praticar atividade física regularmente são hábitos saudáveis que podem ajudar a prevenir o surgimento do diabetes.**



## **HIPERTENSÃO**

**A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é a elevação persistente dos níveis da pressão arterial a valores iguais ou maiores do que 140 mmHg por 90 mmHg, determinados em mais de duas medições, com aparelho calibrado e por um profissional capacitado.**

A hipertensão é responsável por mais de 37% das causas de morte no Brasil. Atinge aproximadamente 30 milhões de brasileiros, dos quais, cerca de 50% não sabem que são hipertensos por não terem, muitas vezes, sintomas, aumentando os riscos de complicações pela falta de intervenção adequada.

A pessoa permanece meses e até anos sofrendo com os danos causados sem sentir nada. Por isso, é importante verificar sua pressão arterial, o que é simples, rápido e pode ser feito em qualquer unidade de saúde. Para o Ministério da Saúde, as doenças como infarto agudo do miocárdio, morte súbita, acidente vascular encefálico,

edema agudo de pulmão e insuficiência renal, constituem no Brasil a primeira causa de morte, sendo que em muitas destas patologias a causa básica é a hipertensão arterial.

#### **Como tratar:**

- evite ficar parado: caminhe mais, suba e desça escadas ao invés de usar o elevador;
- tenha uma alimentação saudável;
- diminua o sal da comida;
- diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas;
- não fume;
- tente levar os problemas do dia-a-dia de uma maneira mais tranquila;
- mantenha o peso saudável;
- compareça às consultas regularmente;
- não abandone o tratamento, tome a medicação conforme a orientação médica.

## DISFUNÇÃO ERÉTIL (IMPOTÊNCIA SEXUAL)

A disfunção erétil é a incapacidade de manter o pênis ereto para uma satisfatória relação sexual. No final da década de 1990, o surgimento de novos medicamentos para a disfunção (bem como as intensas campanhas publicitárias que os acompanham) aumentaram a atenção sobre o tema.

Disfunção erétil é um assunto sobre o qual muitos homens evitam falar, mas atinge, em algum grau, 25 milhões de brasileiros acima dos 18 anos.

A disfunção erétil pode ter origem em diversos fatores, sejam eles físicos, psicológicos ou até mesmo comportamentais, como o uso de bebidas alcólicas e tabagismo.

A manutenção da qualidade de saúde e de vida é de fundamental importância para evitar a disfunção erétil. O controle do sedentarismo, obesidade, colesterol, estresse, hipertensão arterial e do diabetes são imprescindíveis.

Deve-se evitar o uso de drogas ilícitas, fumo e o abuso de bebidas alcoólicas.

## CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga e é responsável pela produção de 70% do líquido seminal (esperma). Diversas doenças podem atingir a próstata, como hipertrofia benigna (aumento do tamanho da glândula), prostatite (inflamação) e câncer.

O câncer de próstata é o tipo de tumor mais comum entre os homens. Aproximadamente 18% da população masculina mundial desenvolve a doença, aumentando os riscos conforme a idade. A partir dos 50 anos de idade, 30% dos homens desenvolvem câncer de próstata e depois dos 80 anos, o índice aumenta para 50%.

**Os sintomas do câncer de próstata na fase inicial podem ser:**

- necessidade de acordar mais de duas vezes para urinar;

- urgência de ir ao banheiro;
- presença de sangue na urina;
- ato de urinar doloroso.

O câncer de próstata pode ser diagnosticado por meio de exame físico (toque retal) ou laboratorial (dosagem do PSA). Os resultados dos exames alterados são relativamente comuns, apesar de não serem suficientes para estabelecer o diagnóstico de câncer de próstata. Para confirmar, é indispensável dar prosseguimento a uma avaliação médica detalhada e criteriosa.

Homens sem risco de desenvolver câncer de próstata devem começar a fazer os exames preventivos aos 50 anos. Pessoas com familiares portadores de câncer de próstata diagnosticado antes dos 65 anos apresentam risco muito alto de desenvolver a doença.

Nesses casos, é importante fazer o acompanhamento médico e laboratorial aos 40 anos. Optar por uma alimentação balanceada e praticar exercícios físicos regularmente são recomendações importantes para prevenir a doença.



## DEPRESSÃO

**A depressão clínica pode causar tristeza e uma perda de interesse em atividades antes prazerosas. A depressão pode se manifestar de diferentes maneiras em diferentes pessoas.**

Embora os sintomas usados para diagnosticar a depressão sejam os mesmos independentemente do sexo, muitas vezes a queixa principal pode ser diferente entre homens e mulheres. Nos homens, entre os sinais mais comuns estão:

**Fadiga:** pessoas que estão deprimidas passam por uma série de mudanças físicas e emocionais. Podem experimentar fadiga, bem como retardo psicomotor, ou uma desaceleração dos movimentos físicos, da linguagem e nos processos de pensamento.

**Dormir muito ou pouco:** problemas de sono, tais como insônia, acordar muito cedo pela manhã ou excesso de sono são sintomas comuns de depressão.

**Dor de estômago ou dor nas costas:** problemas de saúde como prisão de ventre ou diarreia, dores de cabeça e nas costas, são comuns em pessoas que estão deprimidas. Os homens muitas vezes não percebem a dor crônica e os distúrbios digestivos que podem estar relacionados à depressão, de acordo com estudos realizados pelo Instituto Nacional de Saúde Mental.

**Irritabilidade:** em vez de ficarem tristes, os homens que estão deprimidos muitas vezes mostram sinais de irritabilidade. Além disso, pensamentos negativos são um aspecto comum da depressão.

**Dificuldade de concentração:** o retardo psicomotor pode diminuir a capacidade de um homem para processar a informação, prejudicando a concentração no trabalho ou outras tarefas.

**Estresse:** os homens podem ser mais propensos a relatar sintomas como o estresse. Não que tenham mais estresse, mas é mais socialmente aceitável anunciá-lo. É certo dizer que se sentir estressado pode ser um indicador de ter depressão clínica, mas também pode ser parte da causa. Pesquisas mostraram que a exposição prolongada ao estresse pode levar a mudanças tanto no corpo e no cérebro, que por sua vez podem levar à depressão.

**Ansiedade:** pesquisas mostraram uma forte ligação entre os transtornos de ansiedade e depressão. É mais fácil para homens falarem que se sentem ansiosos do que tristes. Os homens podem discutir questões sobre o trabalho e perda de um emprego, por exemplo, usando palavras como preocupação



e medo, mas é muito difícil assumirem que estão tristes ou deprimidos.

**Abuso de substâncias:** abusos de substâncias frequentemente acompanham a depressão. Os alcoólatras são quase duas vezes mais propensos a sofrer de depressão que pessoas sem problemas com a bebida. Isso pode acontecer tanto com homens como mulheres, mas o uso de drogas ou álcool para mascarar sentimentos desconfortáveis é uma estratégia que muitos homens adotam em vez de procurar cuidados de saúde.



**Disfunção sexual:** a depressão é uma razão comum em casos de perda do desejo e disfunção erétil (DE) e é um sintoma do qual os homens são inclinados a não relatar. Os problemas de desempenho podem vir da depressão e fazê-la piorar, mas também podem ser resultado de outras condições clínicas ou medicamentos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Brasília: Editora MS, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2. ed. rev. –Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: Princípios e Diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

EDUCAÇÃO Para a Saúde: Álcool. Disponível em: <http://www.saudepublica.web.pt/05promocaosaude/051Educacao/alcool.htm>. Acesso em: 20 mar. 2013.

HELITO, Alfredo Salim; KAUFFMAN, Paul. Saúde: entendendo as doenças. A enciclopédia médica da família. São Paulo: Nobel, 2006.

LIMA, Rodrigo Maciel. Obesidade: o mal do século. Disponível em: [http://www.perspectivasonline.com.br/revista/2007vol1n2/volume%201\)%20artigo7.pdf](http://www.perspectivasonline.com.br/revista/2007vol1n2/volume%201)%20artigo7.pdf). Acesso em: 07 mar. 2013.

SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo et al. Adesão do cliente hipertenso ao tratamento: análise com abordagem interdisciplinar. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71414303>. Acesso em: 04 mar. 2013.





E-mail Ouvidoria:  
**[santacatarinasaude@sea.sc.gov.br](mailto:santacatarinasaude@sea.sc.gov.br)**

E-mail Informações Cadastrais:  
**[planodesaude@sea.sc.gov.br](mailto:planodesaude@sea.sc.gov.br)**

Central de Atendimento:  
**(0800) 644-6040**