



Cuidar da **saúde**
do coração é o melhor
que você pode fazer
pela **sua vida**.



www.cardiol.br



*Amor
pela Vida*

Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) afetam anualmente, no Brasil, cerca de 17,1 milhões de vidas. Registramos no país mais de 300 mil mortes por ano decorrentes dessas doenças, que podem se manifestar como infartos e derrames.

Existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das DCV. Estes podem ser chamados de fatores de risco modificáveis e fatores de risco não modificáveis.



Fatores de Risco Não Modificáveis

Hereditariedade

Idade

Gênero (masculino ou feminino)

Fatores de Risco Modificáveis

Tabagismo

Colesterol alterado

Hipertensão arterial

Inatividade física ou sedentarismo

Sobrepeso ou obesidade

Elevada circunferência abdominal

Presença de diabetes

Alimentação inadequada

Dos 11 Fatores de risco apenas 3 não podem ser controlados! Prevenir as doenças cardiovasculares é fácil! Basta seguir nossas orientações e adotar hábitos de vida saudáveis.

Prevenção

Confira alguns passos que podem ser seguidos para garantir o controle dos fatores de risco para as DCV:

Passo 1. Tenha uma alimentação saudável

- Consuma pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia.
- Evite os alimentos ricos em gordura saturada
- Evite alimentos processados com grande quantidade de sal.
- Tenha uma alimentação equilibrada e sempre busque as opções mais saudáveis.



Passo 2. Não fique parado, movimente-se!



- Inclua atividades físicas em sua rotina. Vá ao trabalho de bicicleta, use escadas e ao invés do elevador, caminhe durante seu horário de almoço. Com 30 minutos de atividade física todos os dias você diminui os riscos de ataques cardíacos e derrames.
- Diminua o tempo em frente à televisão. Faça atividades que distraiam e que exijam movimentação como passeios a um parque, passeios de bicicleta, visitas a um museu ou o futebol com os amigos.

Passo 3. Livre-se do cigarro

- Se você fuma, abandone o vício. Procure seu médico e adote medidas para auxiliá-lo.
- Se você não fuma, proíba que fumem em sua casa ou no seu ambiente de trabalho. Insiste em um ambiente saudável e livre do tabaco. Encoraje familiares e amigos e ajude-os a parar de fumar.



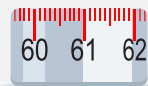
Passo 4. Mantenha um peso saudável

- A manutenção do peso ideal diminui o risco de doenças cardiovasculares, mantendo a pressão arterial, colesterol e glicose em níveis normais.
- Se você está acima do peso ideal, com a pressão arterial e/ou colesterol alterado, busque ajuda de um profissional.



Passo 5. Conheça seus números

- Consulte um profissional da saúde que meça sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e glicose, que verifique o valor da sua circunferência abdominal e seu índice de massa corpórea (IMC). Conhecendo seu risco geral, você pode desenvolver um plano específico para melhorar a saúde do seu coração.



Passo 6. Limite sua ingestão de álcool

- Restrinja a quantidade de bebida alcoólica que você consome. O excesso de álcool pode fazer sua pressão, seu peso e seu colesterol aumentarem.



A prevenção das DCV em números:

Quase metade dos que morrem devido a doenças cardiovasculares estão no período mais produtivo da vida – entre 15 e 69 anos de idade.

Pelo menos 80% das mortes prematuras podem ser evitadas por meio de dieta saudável, atividade física regular, restrição ao tabaco e controle efetivo da pressão arterial.

A pressão alta é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. Cerca de 80% das pessoas que sofrem derrame são hipertensas. Entre 40 e 60% dos pacientes com infarto apresentam hipertensão associada.



Veja como controlar alguns fatores de risco diminuem as chances de DCV:

Controlar o colesterol	Menos 33% de risco de infarto
	Menos 25% de risco de morte
	Menos 20% de risco de derrame
Controlar a pressão arterial	Menos 15% de risco de infarto
	Menos 42% de risco de derrame
Parar de fumar	Menos 50% de risco de infarto
	Menos 70% de risco de morte
Perder peso e praticar exercício	Menos 25% de risco de diabetes

Hipertensão arterial

Hipertensão arterial é quando a nossa pressão está acima do valor considerado normal, ou seja, maior ou igual a 140 x 90 mmHg (ou 14 por 9).

Fique atento: se você não tem hábitos de vida saudáveis e/ou possui familiares hipertensos, você tem maior risco de desenvolver a hipertensão.

Normalmente não existem sintomas na fase inicial da doença e, por isso a hipertensão é chamada de "inimiga silenciosa". A única forma de saber é medir frequentemente os valores da pressão arterial.

É importante saber que sem o tratamento adequado a hipertensão pode causar:

Cérebro	Olhos	Coração	Rins	Artérias
Derrame cerebral, demência	Cegueira	Infarto, insuficiência cardíaca	Insuficiência renal	Entupimento arterial

Siga sempre as orientações do seu médico, utilize a medicação corretamente e não interrompa o tratamento!

Compare sua pressão com a tabela abaixo:

100	120	129	130	139	140 ou +
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Normal limitrife		Procure um médico

Colesterol



O colesterol é uma substância importante para a saúde, porque é usada na formação da membrana das células do corpo e de alguns hormônios, além de servir como uma capa protetora para os nervos e ser necessário para a produção de vitamina D e bile.

Embora necessário ao nosso organismo, o colesterol passará a ser prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal. O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias, formando placas de gordura, que

podem entupir as artérias e dificultar a passagem do sangue. Este entupimento é chamado de aterosclerose.

Conheça os tipos de colesterol:

HDL: remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação de placas de gordura. Quanto maior a quantidade, melhor. Em baixos níveis, indica grande risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, como infarto.

LDL: é o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias das pernas.

O colesterol alterado não apresenta sintomas. A única maneira de saber se há alteração é realizando um exame de sangue. Lembre-se: o colesterol alterado tem controle, porém é muito importante seguir as recomendações do seu médico e dar continuidade ao tratamento.

Compare seu colesterol com a tabela abaixo:

Os **níveis de colesterol** ideais dependem do seu risco e devem ser calculados pelo seu médico:

O **risco do paciente** depende de fatores como presença de diabetes, doença cardiovascular na família, idade, mas apenas o médico poderá calcular o seu risco.

Risco do Paciente	Níveis de colesterol
Baixo risco	LDL colesterol abaixo de 160mg/dl
Risco intermediário	LDL colesterol abaixo de 130mg/dl
Alto risco ou portadores de diabetes	LDL colesterol abaixo de 100mg/dl
Muito alto risco*	LDL colesterol abaixo de 70mg/dl

* Pacientes que já tiveram infarto, derrame ou outra doença aterosclerótica diagnosticada

Tabaco

Veja alguns problemas que o cigarro pode causar em sua vida:

- A fumaça do cigarro possui 4.720 substâncias tóxicas, como monóxido de carbono, alcatrão e nicotina. Algumas dessas substâncias são reconhecidamente cancerígenas.
- A nicotina promove o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, aumentando a chance de doenças do coração e doenças vasculares.
- Crianças que convivem com fumantes têm mais asma, pneumonia, sinusite e alergia.



- Em gestantes, fumar causa partos prematuros, aborto espontâneo e o nascimento de crianças de baixo peso.
- Fumar causa impotência sexual.
- Ao fumar, você inala arsênico e naftalina, também usados como veneno de ratos e baratas.
- Fumar causa câncer de laringe, câncer de pulmão, câncer de boca e perda dos dentes.

- O cigarro associado ao uso de anticoncepcional tem 10 vezes maior risco de ocasionar infarto.
- O uso do tabaco obstrui as artérias e dificulta a circulação do sangue, levando à morte por enfisema e câncer de pulmão.

Dicas para parar de fumar:

- É importante se conscientizar de que deseja parar de fumar, porque o cigarro faz mal a sua saúde e a das pessoas com as quais você convive.
- Reduza o consumo de cigarros durante a semana, observando aqueles que podem ser eliminados, como o cigarros após o café, assistindo televisão ou antes de dormir.
- Marque um dia para parar de fumar definitivamente.
- No dia marcado, jogue fora o cigarro, o cinzeiro e o isqueiro.
- Cada vez que tiver vontade de fumar, tome um ou dois copos de água gelada, e use o cravo, a canela, o gengibre e a cenoura para mastigar nos momentos difíceis.



- Faça exercícios de respiração: inspire profundamente, segure contanto até 5, solte o ar lentamente pela boca.
- Escove os dentes logo após as refeições para bloquear a vontade de fumar
- Pratique qualquer atividade física, como caminhar todos os dias por trinta minutos.
- Enfrente cada dia como se fosse o primeiro e siga em frente. **Você vai vencer!**



Sem o cigarro seu dia a dia fica mais agradável, você sente melhor o sabor dos alimentos e sua saúde ganha muitos anos. Quem não fuma aproveita mais a vida!

Benefícios ao parar de fumar:

Após 20 minutos	A pressão arterial e a frequência cardíaca voltam ao normal
Após 8 horas	O nível de monóxido de carbono no sangue normaliza
Após 24 horas	Diminui o risco de ataque cardíaco
Após 72 horas	A capacidade pulmonar aumenta em até 30%
Após 2 semanas	A circulação sanguínea aumenta e caminhar torna-se mais fácil
De 1 a 9 meses	Após parar de fumar há um aumento da capacidade física e energia corporal
De 5 a 10 anos	O risco de sofrer infarto será igual ao de uma pessoa que nunca fumou

O que fazer

Infartei, e agora?

O infarto agudo do miocárdio é causado pela falta de circulação de sangue no coração. O sangue é responsável por levar oxigênio para nossos órgãos e assim, no infarto, ocorre a falta de oxigênio no coração, causada por um entupimento total ou parcial das artérias coronarianas.

Os principais sintomas são: dor no peito intensa, que pode se irradiar para braços, dorso e mandíbula. Pode ocorrer também sudorese, náuseas, vômitos e palidez. Se você observar esses sintomas, procure por atendimento médico o mais rápido possível. Em um serviço de emergência, o paciente deverá ser internado e receber medicações que inibem o coágulo formado na artéria coronária e que diminuam a dor. O melhor tratamento será definido pela equipe médica de acordo com o tipo de infarto.

Após a alta hospitalar, siga rigorosamente as orientações do seu médico quanto ao uso regular e contínuo das medicações prescritas e quanto à adoção de hábitos de vida saudáveis.



Dicionário do Coração

O Dicionário do Coração vai te ajudar a entender melhor as doenças cardiovasculares. Confira algumas definições!

Acidente vascular cerebral (AVC)

Também conhecido Derrame Cerebral. É caracterizado por lesão no cérebro causada pelo entupimento ou rompimento em um dos vasos sanguíneos que irrigam a região cerebral.

Artéria

Canal onde circula o sangue oxigenado, chamado sangue arterial.

Artéria coronária

São as artérias do coração.

Aterosclerose

Processo que envolve acúmulo de gorduras (colesterol) e outras substâncias na camada interna das artérias. Palavra de origem grega que significa artérias endurecidas.

Ateroma ou placa

É a formação, dentro da artéria, que estreita a passagem do sangue. É o que constitui a aterosclerose.

Circulação

É o conjunto que inclui o sangue e as artérias e veias do organismo.

Diabetes

Doença caracterizada pela incapacidade do organismo de transformar o açúcar do sangue, usando a insulina. É também chamado de diabete.

Doença vascular periférica

As artérias periféricas podem entupir e inflamar. As varizes estão incluídas nesta denominação.

Doenças cardiovasculares

Doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos como hipertensão (pressão alta), infarto, aterosclerose, etc.

Hereditariedade

O termo tem o significado de genético. A diabetes, a gota, a hipertensão, colesterol alto e as doenças arteriais coronarianas estão ligados a tendência de desenvolver essas doenças.

Acesse o site da **SBC** e conheça outras palavras no Dicionário do Coração.

prevencao.cardiol.br/biblioteca