

Cuidados alimentares:

PREFERIR	RARAMENTE	EVITAR
Cereais integrais, pão integral	Pão branco, arroz, massa, bolachas, cereais não integrais	Pastéis, queques, tartes, croissants
Vegetais crus ou cozinhados	Batatas	Vegetais cozinhados em manteiga ou nata
Lentilhas, feijão, fava, ervilha, grão-de-bico, soja		
Fruta fresca ou congelada	Fruta desidratada, geleia, compota, fruta em calda, sumo	
Adoçantes não calóricos	Sacarose, mel, chocolate, doces	Bolos, gelados, frutose, refrigerantes
Peixe, carnes brancas, carne sem pele	Carne de vaca, vitela, porco, cordeiro, marisco e moluscos.	Salsichas, salame, fiambre, bacon e enchidos
Leite e iogurtes magros	Leite e queijo com baixo teor de gordura e ovos	Queijos, natas e iogurtes com grande teor de gordura
Vinagre, azeite extra virgem	Gorduras vegetais	Manteiga, margarina, óleo de coco e banha
Grelhado, cozido ou a vapor	Salteado, assado	Fritar

Como posso controlar o meu colesterol e otimizar o meu risco?

A alteração de comportamentos e estilos de vida são um forte aliado na obtenção de resultados

1. Alimentação com **baixo teor em gordura**.
2. Deve manter atividade física de intensidade moderada sempre que possa e fazendo pelo menos 150 a 300 minutos por semana.
3. Normalizar o peso corporal para um Índice de Massa Corporal com valores entre 18,5-25.
4. Deixar de fumar.
5. Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.

A **medicação** é a medida a adotar quando estas medidas não são suficientes para atingir o seu alvo e deve ser tomada de forma regular e continuada conforme **indicação médica**.

Elaborado por: Adriana Ferreira

Data de elaboração: março 2023

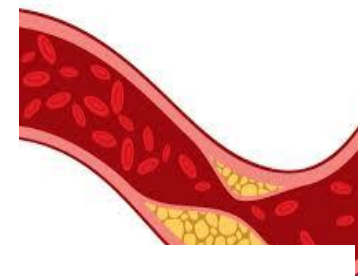
Aprovação em Conselho Geral: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador

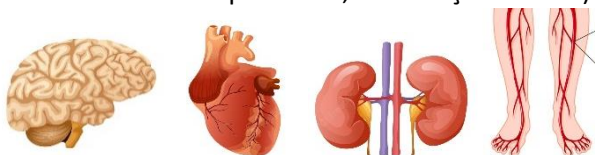


COLESTEROL ALTO E RISCO CARDIOVASCULAR



O que é o colesterol?

O colesterol e os triglicerídeos são gorduras. O aumento destas gorduras em circulação pode **comprometer a perfusão e funcionalidade de órgãos e tecidos essenciais à vida** (são exemplos de doenças cardiovasculares o AVC, o enfarte cardíaco, a insuficiência arterial periférica, a disfunção erétil...).



Como se processa a deposição?

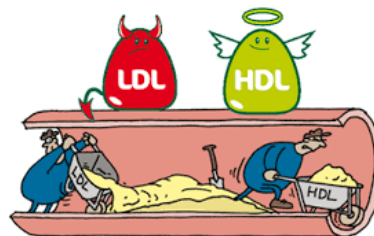
A sua **deposição nos vasos** ocorre por um **processo silencioso e indolor** que, quando não detetado e tratado precocemente, pode criar danos irreversíveis ao organismo.

A **placa de aterosclerose** vai se formando à medida que o colesterol em circulação se vai acumulando na parede das artérias, levando à obstrução do fluxo sanguíneo normal.



O **rompimento destas placas** pode gerar **trombos** que vão migrar até impactarem subitamente vasos de menor calibre dando origem a **tromboembolismos**.

O meu colesterol está alto?



Para estimarmos o **valor de c-LDL** (colesterol mau) é necessário dosearmos o c-HDL (colesterol bom, responsável por “destruir” depósitos de colesterol), o colesterol total e os triglicerídeos.

O **valor alvo de c-LDL** varia de pessoa para pessoa consoante a existência de outros fatores de risco ou doenças associadas, carecendo de uma avaliação individual pelo seu médico.

Deste modo, o seu valor alvo de c-LDL pode variar **entre 55 e 116 mg/dL** consoante o seu risco individual.

NÃO COMPARE OS SEUS VALORES DE COLESTEROL LDL COM O DOS SEUS CONHECIDOS!

Risco Cardiovascular

O **Risco Cardiovascular** permite-nos estimar o risco individual de vir a **sofrer um evento cardiovascular em 10 anos**, permitindo-nos atuar precocemente.

Os **Fatores de Risco Cardiovascular**, que permitem esta estimativa, podem ser classificados em dois tipos: **modificáveis e não modificáveis**. Os primeiros são aqueles que, numa perspetiva de prevenção, podemos intervir e corrigir. Os fatores de risco não modificáveis, não são passíveis de intervenção.

