

20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240

Colesterol,

Quanto mais

Baixo

Melhor!





A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) é uma entidade sem fins lucrativos criada em 1943. Nosso objetivo é unir a classe médica especializada em cardiologia para o planejamento e a execução de projetos em benefício de nossos sócios e da cardiologia brasileira como um todo, facilitando o intercâmbio de informações técnico-científicas e fomentando a educação continuada.

A Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular SBC/DPSC é a interface entre a SBC e a comunidade e está comprometida em ajudar a população brasileira na prevenção dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

Nossa missão é disseminar a prevenção dos fatores de risco cardiovasculares para uma melhor qualidade de vida.

Além dos serviços disponíveis em nosso site, a SBC/DPSC ainda realiza ações educativas para a população por meio de Campanhas de Prevenção, da TV De Coração, do Coração On-line, entre outros. Tudo isso, com o objetivo de alertar e orientar a população sobre a importância da prevenção dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que estão entre as principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo.

Confira o calendário das campanhas:

- *08/03 - Dia Internacional da Mulher
- *06/04 - Dia Mundial da Atividade Física
- *26/04 - Dia Nacional de Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial
- *31/05 - Dia Mundial SEM Tabaco
- *08/08 - Dia Nacional de Controle do Colesterol
- *29/08 - Dia Nacional SEM Tabaco
- *29/09 - Dia Mundial do Coração
- *18/10 - SBC vai a Escola
- *12/11 - Dia Nacional de Prevenção das Arritmias Cardíacas e Morte Súbita
- *14/11 - Dia do Diabetes

**Eventos realizados pela SBC*



TV De Coração (<http://prevencao.cardiol.br/tvsbcfuncor/>)

Programa de televisão, educativo, dirigido e produzido pela SBC com o objetivo de informar a população sobre as formas de prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares. Na TV Senado e em mais 19 emissoras presentes em quase todos os estados brasileiros.

Cursos (<http://educacao.cardiol.br/cursos/>)

Realizamos cursos para a população, médicos e outros profissionais da área da saúde. Os cursos de treinamento no atendimento em emergências cardiovasculares são: ACLS, PALS e BLS para profissionais de saúde e Heart Saver DEA para a população em geral, auxiliando no primeiro atendimento de casos de parada cardiorespiratória e outras emergências cardiovasculares. O Centro de Treinamento da SBC foi o primeiro a ser credenciado ao American Heart Association.

APROVADO



Selo de Aprovação SBC (<http://prevencao.cardiol.br/selo>)

O Selo é a certificação da SBC que identifica produtos diferenciados que contribuem com a saúde do coração. O processo de aprovação é rigoroso e realizado por profissionais especializados (médicos e nutricionistas). Um produto só receberá o Selo se apresentar composição adequada de gorduras saturadas e trans, colesterol, açúcar, sódio, fibras, entre outros nutrientes.

Accesse o site e conheça melhor o Selo de Aprovação SBC. Escolha mais saúde para sua vida.

COLESTEROL, QUANTO MAIS BAIXO MELHOR!



Olá,
Eu sou o João Cor, e estou aqui
para lhe fazer uma pergunta. Você
sabe o que é o 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 da vitamina D e da bile.

Ele é produzido pelo nosso organismo, mas também o adquirimos por meio da ingestão de alimentos gordurosos. Porém, seu excesso no sangue pode ser fatal!



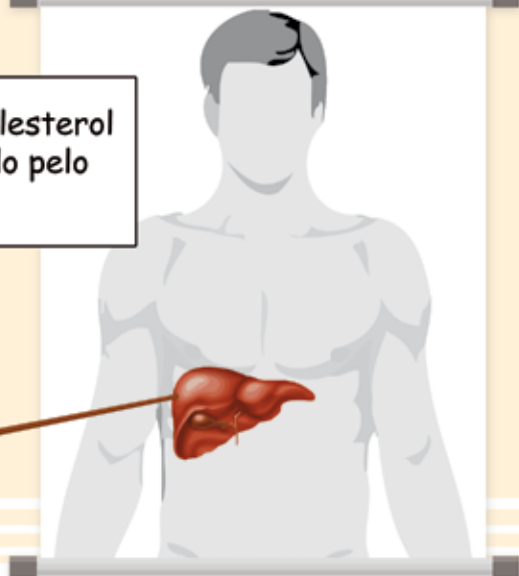
O excesso de colesterol que não foi eliminado pelo fígado será depositado na parede das artérias, formando placas de gordura que podem "entupir" essas artérias e dificultar a passagem do sangue.

Este entupimento é chamado de aterosclerose. De maneira geral, ter colesterol alto e não controlado tende a encurtar a vida.

**PLACAS DE
GORDURA**



70% do colesterol é produzido pelo fígado.



E 30% é de origem alimentar (absorvido pelo intestino, proveniente de alimentos de origem animal (carnes, ovos, derivados do leite, etc...))



Existem 2 tipos de colesterol:



HDL (COLESTEROL BOM):

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

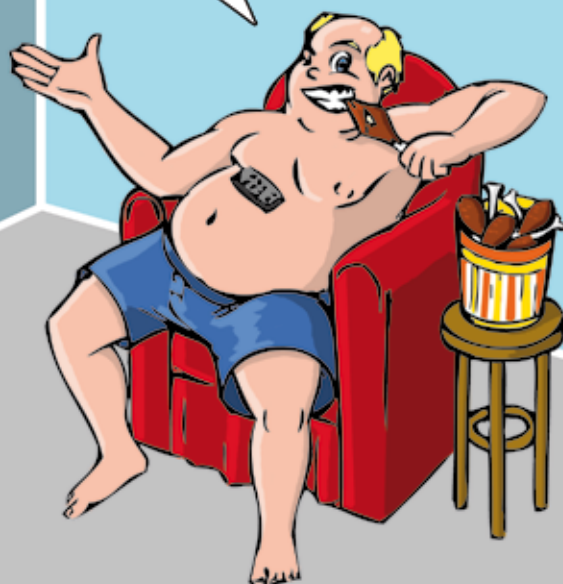


LDL (COLESTEROL RUIM):

É o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que prejudica a passagem de sangue, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias das pernas.



E quem pode ter colesterol alterado?

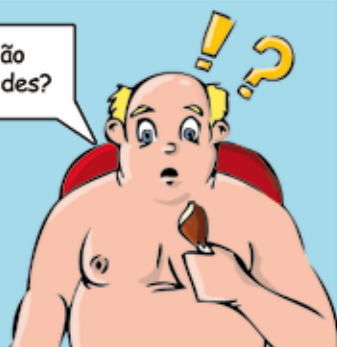


O colesterol alterado pode ocorrer em qualquer pessoa, porém, é mais comum em pessoas com estilo de vida associado à falta de atividade física e alimentação inadequada.



Somente seu médico poderá dizer se seu colesterol está no nível correto para o risco cardiovascular que você possui. E cuidado com as triglicérides.

E o que são triglicérides?



TRIGLICÉRIDES:

- São uma importante **reserva energética** do organismo.
- São gorduras que se elevam no sangue após a ingestão de alimentos gordurosos.
- Seus níveis aumentados também são prejudiciais e junto com o **LDL-C**, aumentam o risco de doença coronariana.
- Quando muito elevado, pode causar uma grave doença chamada **pancreatite**.

E quais são os sintomas?



O colesterol alterado não apresenta sintomas. A única maneira de saber se seu colesterol está alterado é fazendo um exame de sangue.



O colesterol passa a ser prejudicial à nossa saúde quando os valores estão fora do normal. O excesso de colesterol será depositado nas paredes das artérias, formando placas de gorduras que dificultam a passagem do sangue e podem até entupir as artérias.



Parabéns, João Cor! Explique também como devemos manter os níveis de colesterol.

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



NÍVEIS DE COLESTEROL

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

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

- O HDL colesterol deve estar acima de 40 mg/dl no homem e de 50 mg/dl na mulher e nos diabéticos.
- Os triglicérides devem permanecer abaixo de 150 mg/dl

TENHO COLESTEROL ALTERADO!



O colesterol alterado tem como ser modificado e você pode controlá-lo apenas com a mudança de alguns hábitos e/ou com o uso de medicamentos.



Atenção! Só o seu médico poderá lhe passar o tratamento mais adequado, consulte-o e siga todas as suas instruções, ele poderá ajudá-lo a tratar esta doença!

IMPORTANTE!

Siga sempre a orientação de seu médico.



O colesterol alto tem controle e, assim como a pressão alta, não tem cura. Portanto, o tratamento deve ser constante e para sempre.

Isto vale tanto para a realização de exercícios físicos quanto para a dieta saudável e o uso de medicamentos quando necessário.



Se você parar de fazer uma dieta saudável e exercícios e/ou abandonar sua medicação, seu colesterol retornará aos níveis iniciais e você poderá perder os benefícios do tratamento realizado.

QUAL A VANTAGEM DE FAZER O TRATAMENTO DO MEU COLESTEROL E DE MEUS FATORES DE RISCO?

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% o 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

IMPORTANTE: Quem tem diabetes apresenta um risco cerca de 4 vezes maior de morrer de doenças cardiovasculares.



Lembre-se,
o médico é o seu
melhor amigo!!!

CAÇA-PALAVRAS

Encontrem no caça-palavras, as palavras que estão em destaque no texto abaixo. Elas podem estar na horizontal, vertical ou diagonal.

- 01 - Colesterol, quanto mais baixo **MELHOR**.
- 02 - O colesterol pode ocorrer em qualquer **PESSOA**.
- 03 - O colesterol alterado não apresenta **SINTOMAS**.
- 04 - A única maneira de saber se seu colesterol está alterado é fazendo um **EXAME** de sangue.
- 05 - Só o seu médico poderá lhe passar o **TRATAMENTO** mais adequado.
- 06 - Consulte-o e siga todas as suas instruções, ele poderá ajudá-lo a tratar esta **DOENÇA!**
- 07 - O colesterol alto tem controle e, assim como a pressão alta, não tem **CURA**.
- 08 - O tratamento deve ser constante e para **SEMPRE**.
- 09 - Cuide de sua **SAÚDE**.
- 10 - O médico é seu melhor **AMIGO!!!**

P C H M E L H O R K L H F D T E
E G A M I G O W R T Y S R T R D
S G G W E R Y U I D O E N Ç A F
S Z G S E D T Y U I O M E E T C
O G T L I A E T Y U I P D D A C
A R W G P N O E R T Y R F F M V
I E A E L U T U E I I E C C E Y
Y A I J K E Q O D U U I C C N U
R I F K Y F E E M T T U V V T Q
W E X A M E Y D Q A Y T Y Y O V
E R T I O L P M V U S R U U T Y
A S A U D E Y I O P S V C U R A

Não vale ver a resposta!
Tampe antes de começar...



Respostas:



COLORINDO

Vamos colorir o João Cor?

Se você não se lembra como eu sou basta copiar as cores do desenho ao lado.

Se preferir, crie um novo João Cor colorindo da forma que desejar.

Mãos a obra!



É permitida a reprodução deste material desde que consultada e citada a fonte.

Sociedade Brasileira de Cardiologia – www.cardiol.br

Este material foi desenvolvido pelo Setor de Projetos Sociais e pelo Departamento de Tecnologia da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular (DPSC)

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



Visite o site e conheça o que a SBC faz pela saúde do seu coração:
<http://prevencao.cardiol.br>