



BRASIL
COLESTEROL NA META





A Sociedade Brasileira de Cardiologia, SBC, é uma entidade sem fins lucrativos criada em 1943, que tem como objetivo unir a classe médica especializada em cardiologia para o planejamento e a execução de projetos em benefício de nossos sócios e da cardiologia brasileira.

A SBC também está comprometida em ajudar a população brasileira na prevenção dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares. A Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular (DPSC) é quem atua junto à comunidade, realizando ações educativas para a população por meio de Campanhas de Prevenção, desenvolvendo programas informativos como o “De Coração” e estabelecendo um canal de comunicação direto com a população pelo “Coração On-line”, além de outros serviços.

Conheça algumas ações da SBC:

- *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
- *29/09 - Dia Mundial do Coração
- *18/10 - SBC vai a Escola
- *14/11 - Dia Mundial do Diabetes



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.



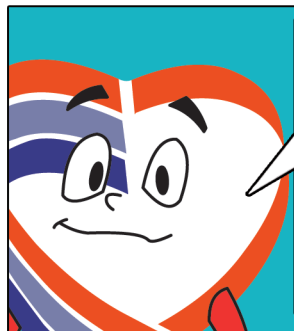
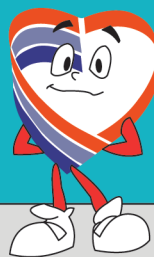
BRASIL

COLESTEROL NA META

Crianças! Hoje, temos dois convidados muito especiais. É o João Cor e a Dra Coralina!



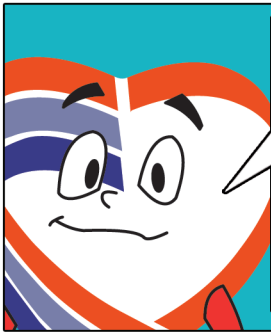
Olá pessoal.
Gostaria de saber,
nesta sala, quem
cuida da saúde do
coração.
Quem aqui sabe o
que é colesterol?



O colesterol ajuda na
formação de parte das
células do corpo e de
alguns hormônios.
Também ajuda a
proteger os nervos e
contribui na produção
de vitamina D e da bile.

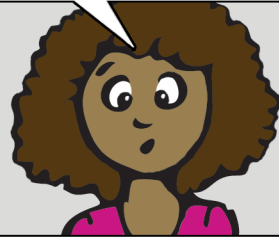
O que pode acontecer se não
controlarmos o colesterol?





O colesterol pode ficar muito alto em nosso organismo. E se esse excesso não for eliminado pelo fígado, poderá entupir as artérias, e dificultar a passagem do sangue. Esse entupimento é chamado de Aterosclerose.

E o que eu faço para não ter colesterol alto?



Quem pode responder isso é a Dra Coralina.



Para não ter colesterol alto é preciso **PREVENÇÃO!**
E prevenir é bem simples!
Basta seguir 3 regrinhas:



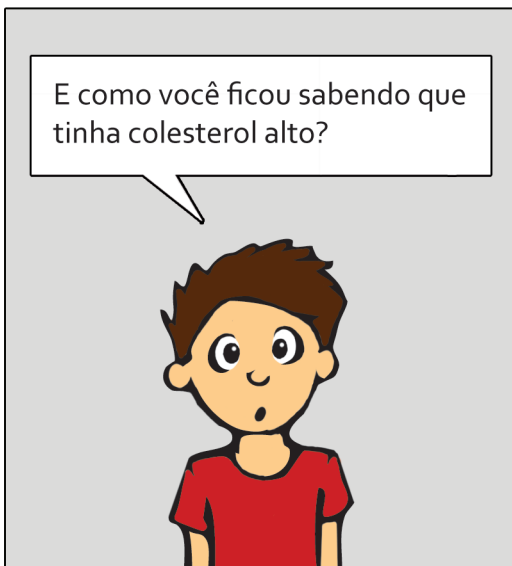
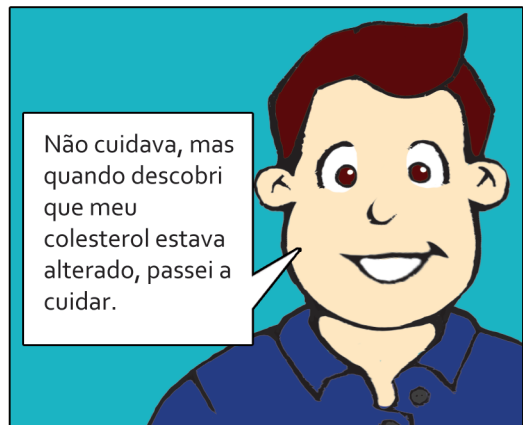
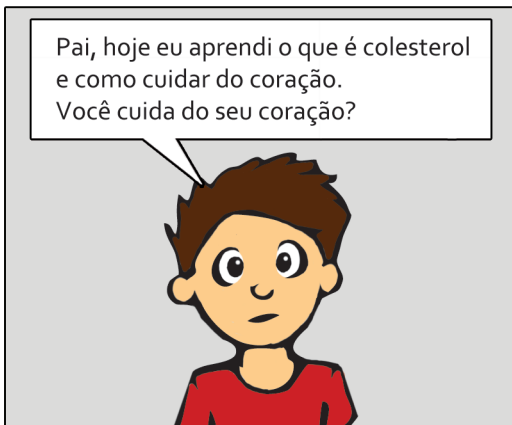
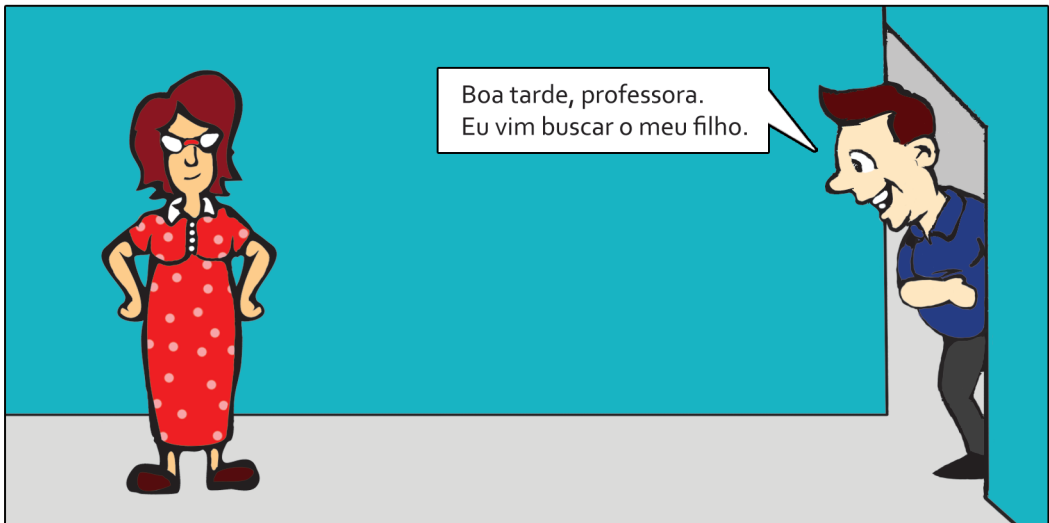
Consulte sempre um cardiologista.

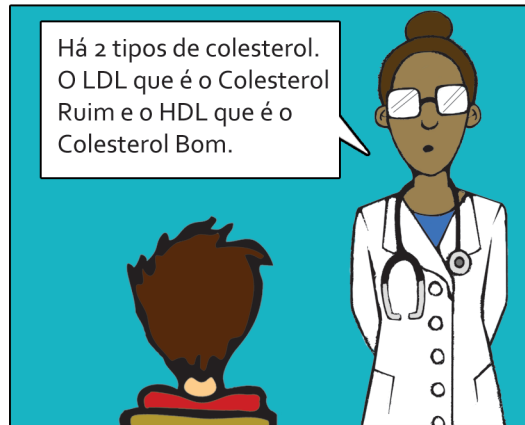
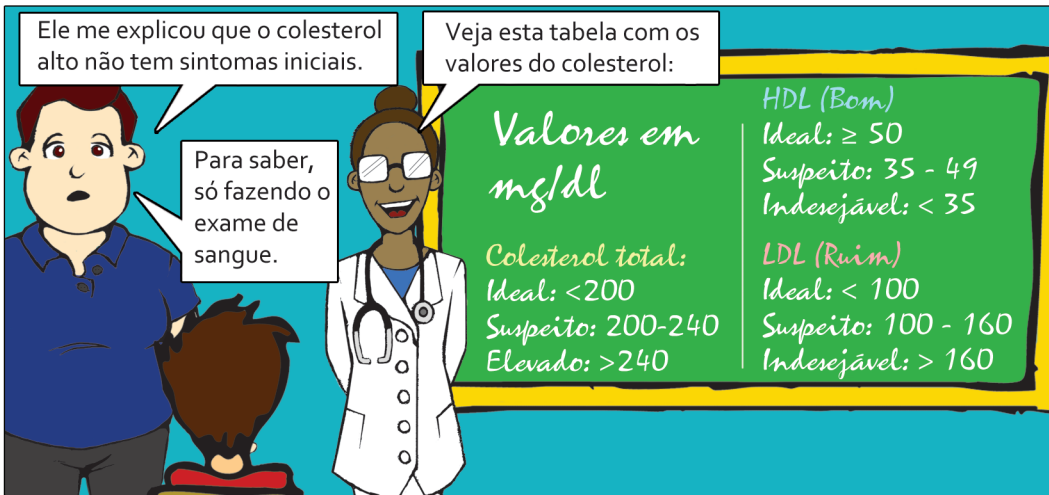
Pratique exercícios físicos e tenha uma vida ativa.



Escolha alimentos saudáveis. Consuma frutas, legumes e verduras e cuidado com alimentos gordurosos. Evite frituras!



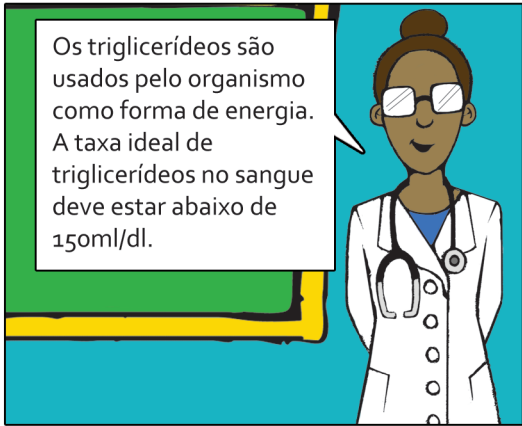
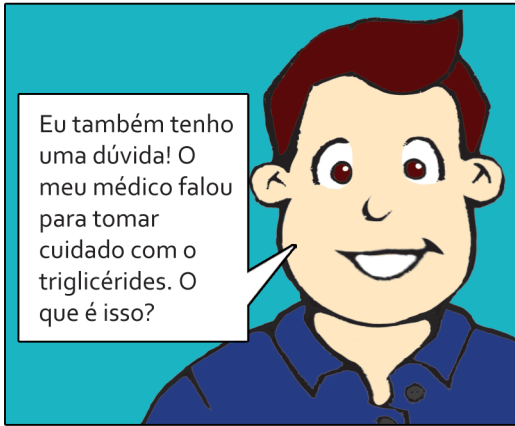




HDL (Bom)
Remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura.

LDL (Ruim)
É o responsável pela formação de placas de gorduras que prejudicam a passagem do sangue, podendo causar doenças cardíacas.

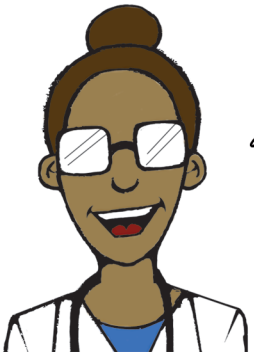




A orientação é que todos os brasileiros tenham uma meta. Um colesterol até 200 mg/dl!

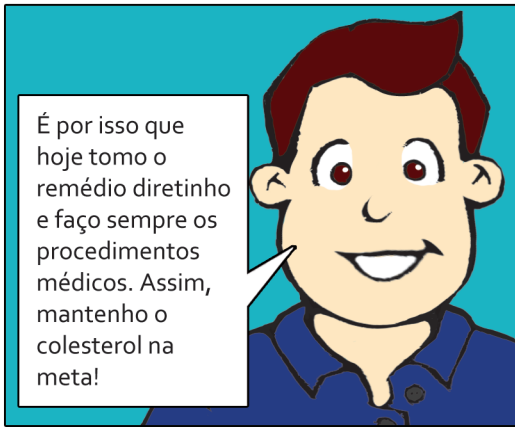
Classe! Qual é a meta para começarmos hoje a cuidar do nosso colesterol?

A META é até
200!!!!

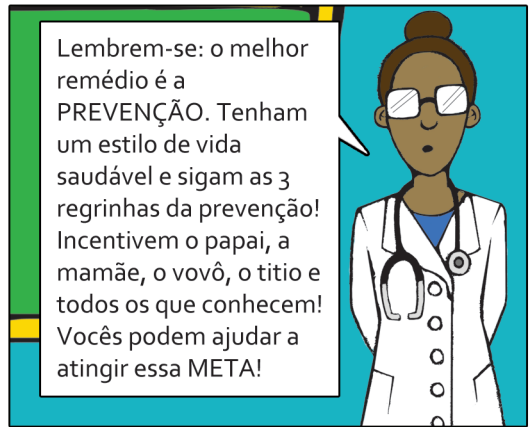


Como vocês aprendem rápido!





É por isso que hoje tomo o remédio diretinho e faço sempre os procedimentos médicos. Assim, mantenho o colesterol na meta!



Lembrem-se: o melhor remédio é a **PREVENÇÃO**. Tenham um estilo de vida saudável e sigam as 3 regrinhas da prevenção! Incentivem o papai, a mamãe, o vovô, o titio e todos os que conhecem! Vocês podem ajudar a atingir essa **META**!



Obrigado pelas informações, se eu soubesse disso antes, hoje não teria que tomar remédios.

Vou contar para todos os meus amigos do trabalho e do futebol, e avisar o quanto é importante fazer a prevenção e conversar com o cardiologista.



Então vovô, foi assim que eu aprendi sobre o colesterol... Que tal começar a cuidar do seu coração?





Dicas da Doutora

1

A prevenção é sempre o melhor remédio, pratique exercícios físicos, não fume e tenha uma alimentação saudável

2

Dietas sem orientação profissional podem ser prejudiciais a saúde.

3

O colesterol alterado não apresenta sintomas, visite seu cardiologista regularmente.

4

Se abandonar a medicação, seu colesterol retornará os níveis iniciais.

5

Mulher, homem ou criança, dose sempre seu colesterol.





ALIMENTOS SAUDÁVEIS



Azeite - 2 colheres de sopa por dia

Possui vitamina E e também gordura monoinsaturada, benéfica para diminuir o colesterol e o LDL (colesterol ruim).



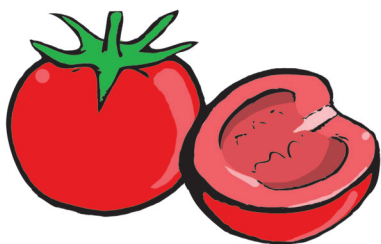
Iogurte - 1 copo ou pote por dia (180ml)

Melhora o funcionamento intestinal e diminui o colesterol.



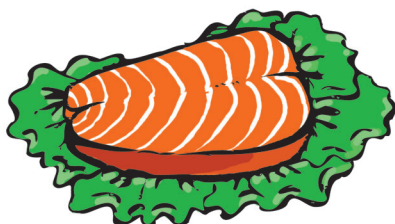
Linhaça - 2 colheres de sopa por dia

Auxilia na diminuição do colesterol e da pressão arterial, pela presença de fibras e ômega 3, ajudando a evitar infarto e derrame.



Tomate - 1 unidade ou 2 colheres de sopa de molho concentrado

Possui licopeno (responsável pela cor vermelha), que é um antioxidante que auxilia na prevenção de infartos e derrames.



Salmão, Sardinha ou Atum - 1 posta ou filé por semana

Diminuem os triglicérides e a pressão arterial, e melhoram a circulação, pela presença de ômega 3, (gordura polinsaturada benéfica).

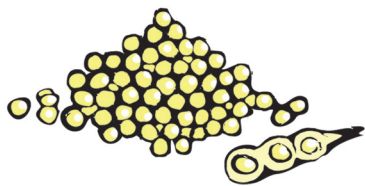




Aveia - 3 colheres de sopa por dia
Diminui o colesterol e LDL.



Suco de uva - 1 copo por dia (180ml)
Pode ajudar na melhora do LDL e prevenir doenças cardiovasculares (infarto e derrame).



Soja - 6 colheres de sopa de grãos por dia ou 4 copos de leite de soja por dia
A sua proteína ajuda a diminuir o colesterol e LDL (colesterol ruim) e a aumentar o HDL (bom colesterol), além de ter antioxidantes que melhoram a circulação.

Sugestões de Cardápio

Café da Manhã

- iogurte com morangos e cereais sem açúcar **ou**
- vitamina de leite de soja com aveia em flocos e banana **ou**
- leite desnatado com pão integral e margarina light.

Almoço ou jantar

- salada verde com pedaços de abacaxi e azeite;
- arroz integral, **ou** batata cozida, **ou** purê de mandioca **ou** purê de mandioquinha;
- feijão **ou** vinagrete de grão (lentilha, soja, feijão branco ou ervilha);
- file de peixe assado empanado com linhaça e gergelim **ou** filé de frango grelhado;
- tomate recheado com queijo branco **ou** legumes cozidos (cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha...);
- suco de laranja com couve;
- queijo branco com geléia de goiaba sem açúcar **ou** fruta da época.

Lanche

- abacate ou fruta com farinha de linhaça;
- suco de limão com água de coco.

Ceia

- chá verde com suco de maracujá.

Sugestão de Lanches Saudáveis

- pastel assado de berinjela e tomate;
- sanduíche de pão integral com atum, azeite, cebola e alface;
- sopa de abóbora com gengibre.





Realização



Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular

Apoio



DEPARTAMENTO DE
ATEROSCLEROSE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA



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

