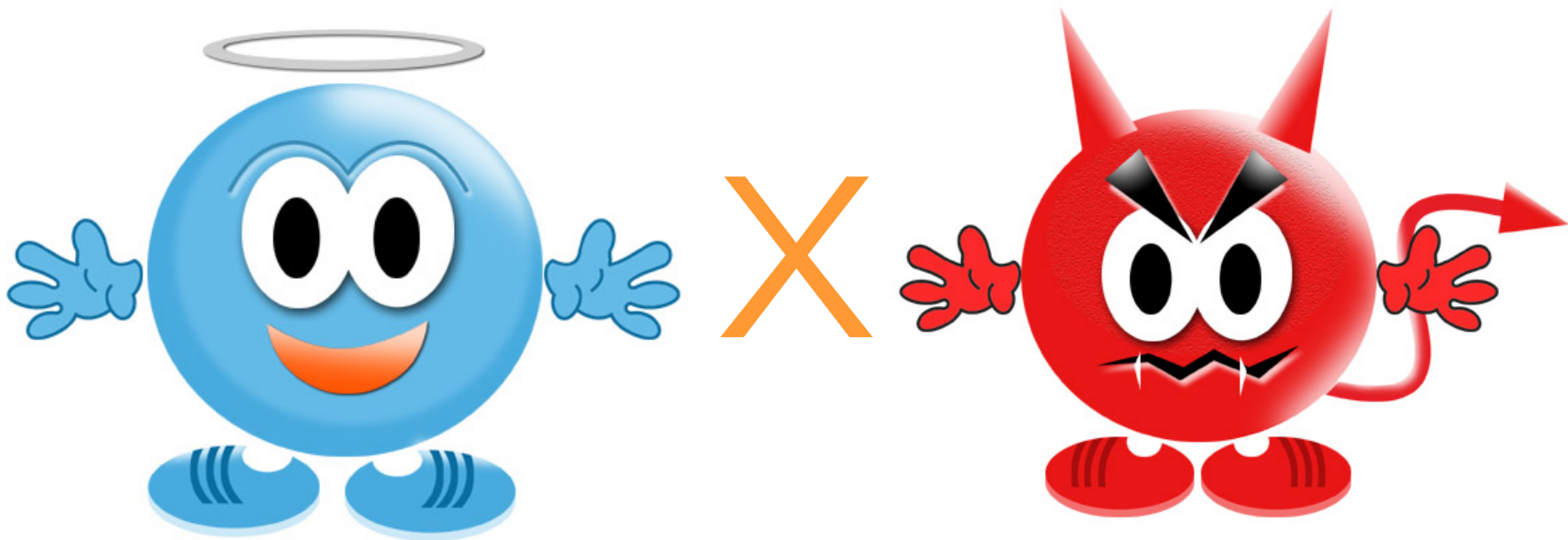


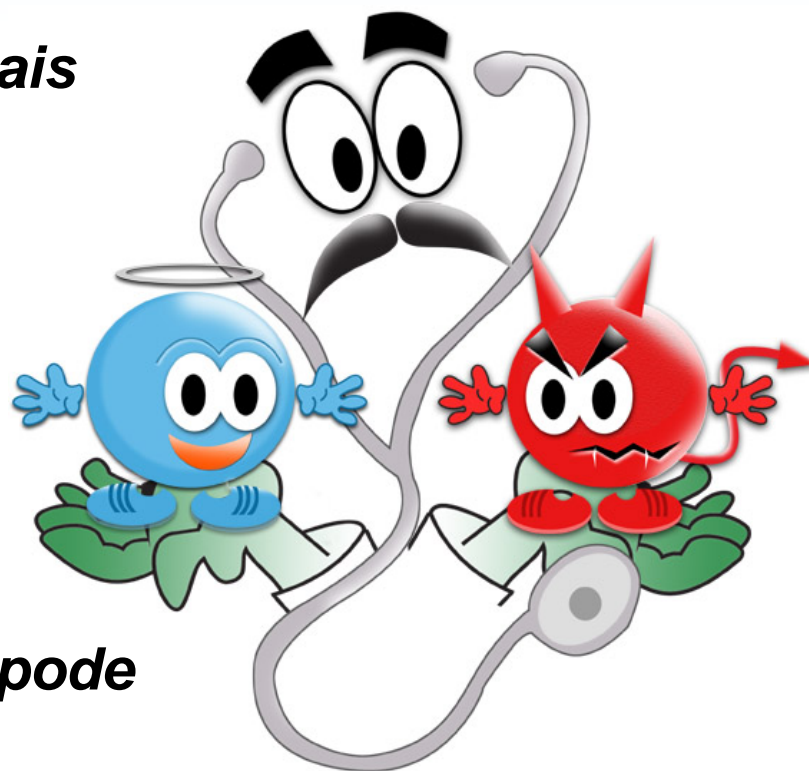
Colesterol

O que é Isso?



O que é o Colesterol ?

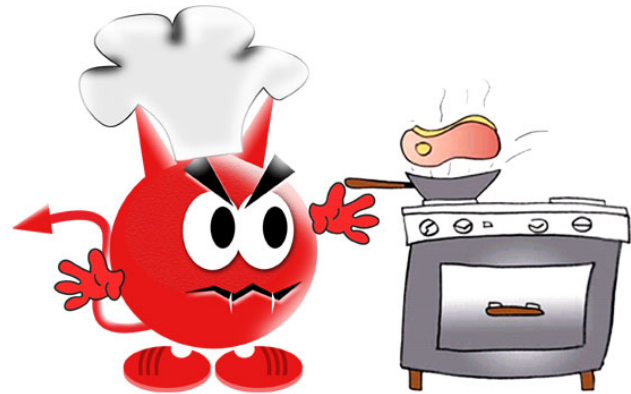
- ✓ **Colesterol é uma gordura encontrada apenas nos animais**
- ✓ **Importante para a vida:**
 - ✓ **Estrutura do corpo humano (células)**
 - ✓ **Crescimento**
 - ✓ **Reprodução**
 - ✓ **Produção de vitamina D**
- ✓ **Porém o excesso no sangue pode ser fatal!**



Onde encontramos o Colesterol?

- ✓ **Fontes de Colesterol**
 - ✓ **Fabricado no organismo:**
 - ✓ **principalmente pelo fígado**

70%



- ✓ **Alimentar:**
 - ✓ **Alimentos de origem animal que têm colesterol:**
 - ✓ **Carnes vermelhas, manteiga, queijos, pele de aves**

30%

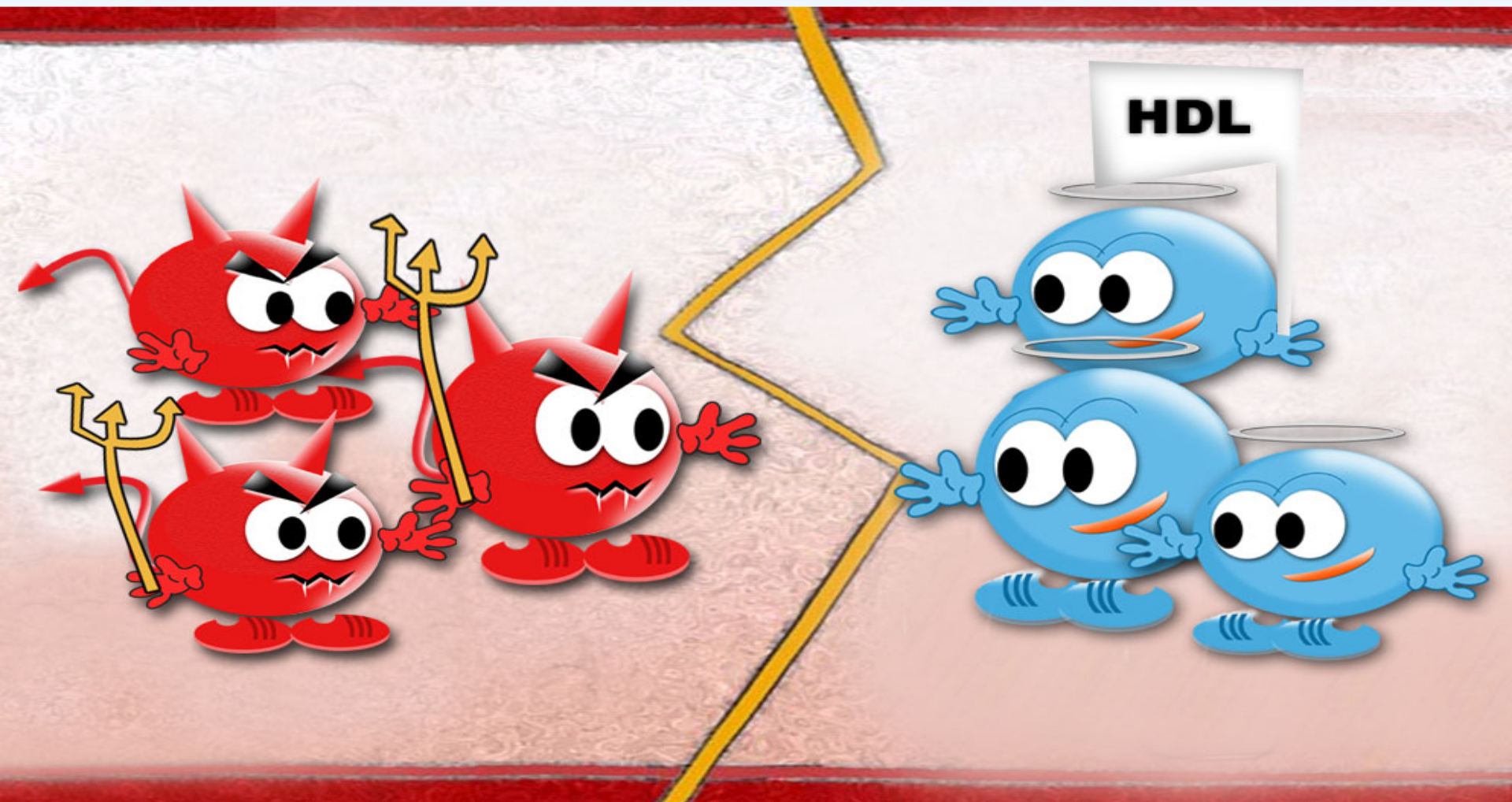


Intestino

Pfizer

Trabalhamos pela vida

LDL X HDL



O bom e o mau colesterol

- ✓ Água (**sangue**) e gordura (**colesterol**) não se misturam
- ✓ O Colesterol é transportado no sangue para os órgãos e fígados pelas lipoproteínas



- ✓ **LDL-C (colesterol mau)** em níveis elevados pode aderir à parede das artérias dificultando a passagem do sangue e entupir as artérias e causando a aterosclerose principalmente no coração



- ✓ **HDL-C (colesterol bom)** é o colesterol que ajuda remover o LDL-C do organismo. O seu excesso protege as artérias do coração mas a sua falta também é má para o organismo

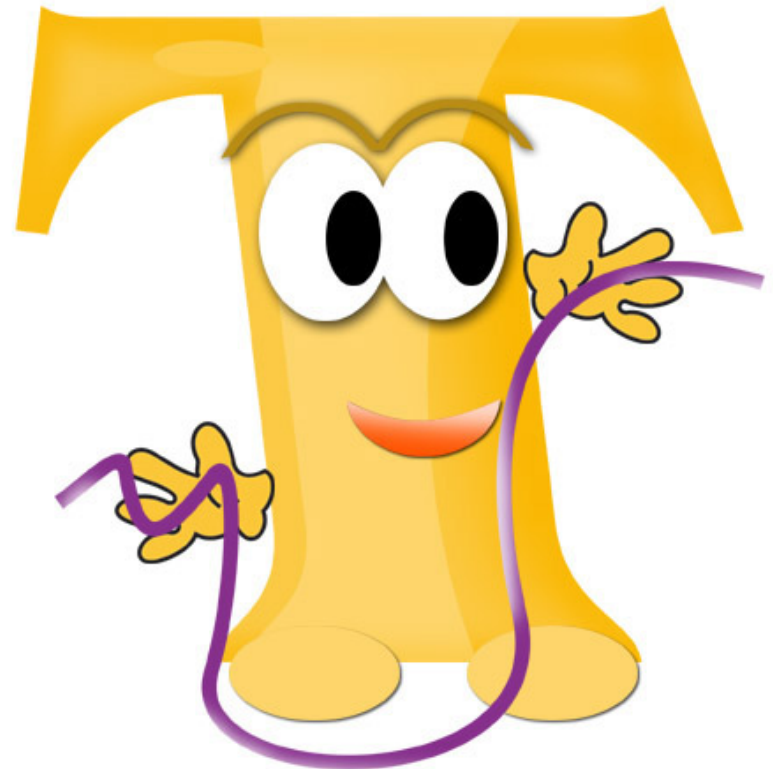
Colesterol – Inimigo Silencioso

- ✓ Normalmente o Colesterol Elevado não causa sintomas na maioria das pessoas.
- ✓ Níveis de colesterol elevados por muito tempo resultam na aterosclerose (doença das artérias) que leva ao Enfarte e ao Derrame.
- ✓ Em algumas pessoas o colesterol elevado produz alguns sinais chamados xantomias e xantelasmas.

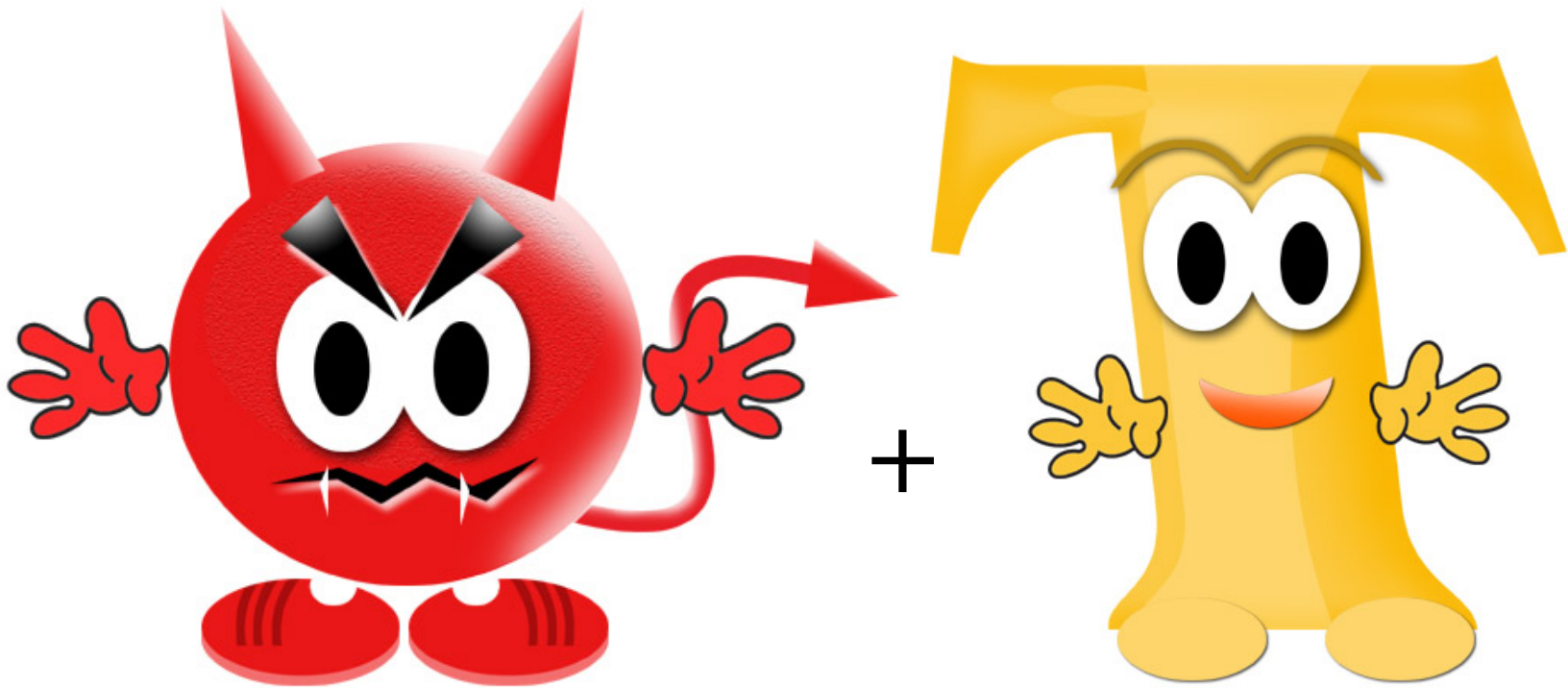


Triglicérides

- ✓ São uma importante reserva energética do organismo.
- ✓ São gorduras que se elevam no sangue após a ingestão de alimentos gordurosos.
- ✓ Os seus níveis altos também são prejudiciais e junto com o LDL-C aumentam o risco de doença coronária.



Principais causas de morte no mundo



O que é Aterosclerose?

- ✓ É o depósito de gorduras nas paredes das artérias, que com o passar do tempo leva a formação de uma placa que dificulta a passagem do sangue podendo levar a um entupimento no local.
- ✓ Esta obstrução leva a diminuição do fluxo de sangue para os órgãos com graves consequências para o coração e o cérebro



Consequências da Aterosclerose

- ✓ **Coração:**
 - ✓ **Angina:** dor no peito por falta de sangue e oxigênio
 - ✓ **Enfarte:** Morte de um pedaço do músculo do coração, por falta completa de circulação e oxigenação no local
- ✓ **Cérebro:**
 - ✓ **Derrame ou AVC isquêmico:** Morte de parte do tecido do cérebro por falta completa de circulação e oxigenação no local.
 - ✓ **Derrame ou AVC hemorrágico:** No local onde se forma a placa de aterosclerose pode ocorrer o rompimento do vaso cerebral, ocasionando a interrupção da circulação sanguínea e morte do tecido cerebral no local.



Aterosclerose é uma doença que tem muitas causas e começa na infância

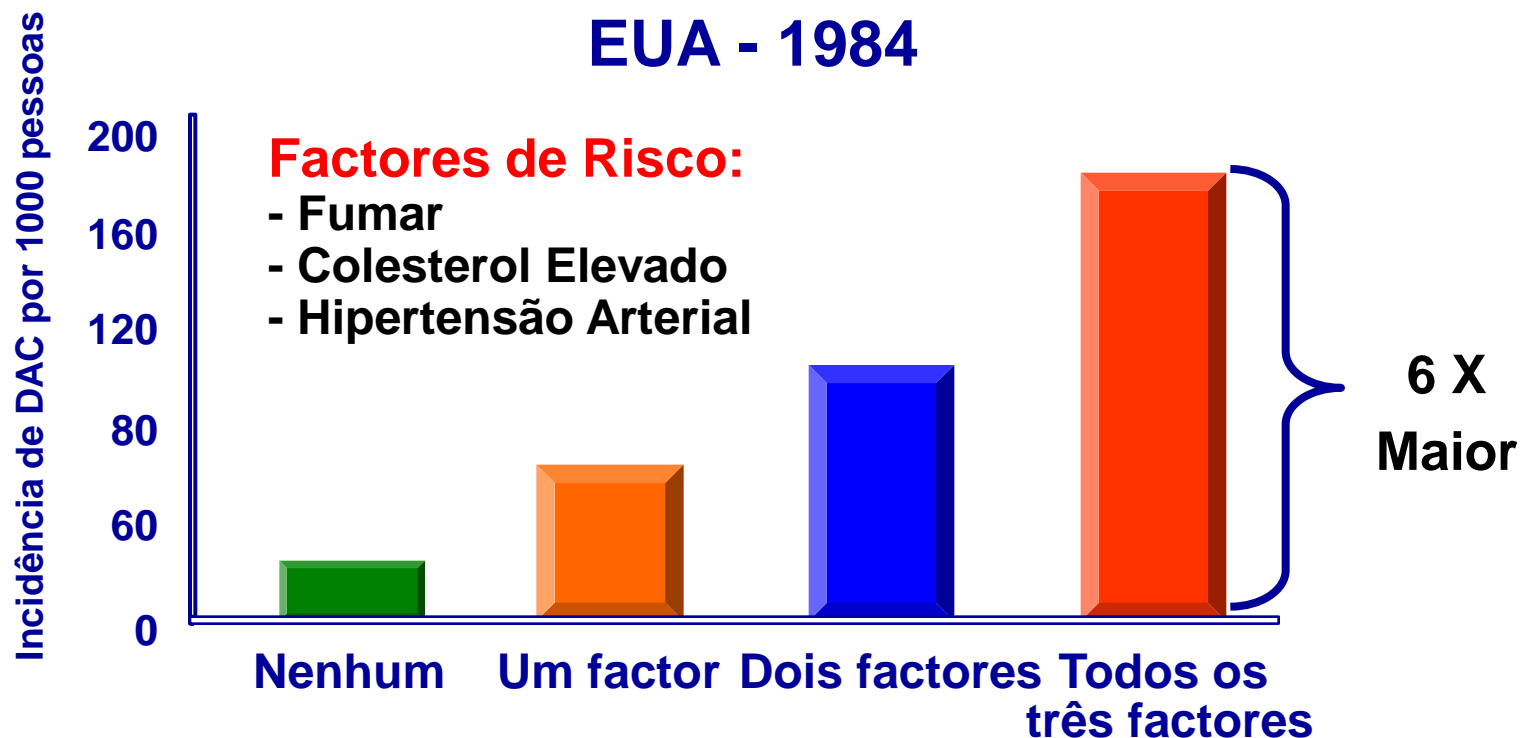
- ✓ A aterosclerose começa na infância e geralmente manifesta-se após os 55 anos de idade nos homens e 65 anos nas mulheres, porém, pode começar antes!

Factores que auxiliam no desenvolvimento da aterosclerose

- LDL (colesterol **mau** alto)
- HDL (colesterol **bom** baixo)
- Idade mais avançada
- Sedentarismo
- Fumar
- Pressão alta
- Diabetes
- Obesidade



A soma dos factores de risco multiplicam o risco de Doença Coronária



Fonte - Departamento de Saúde dos Estados Unidos da América.



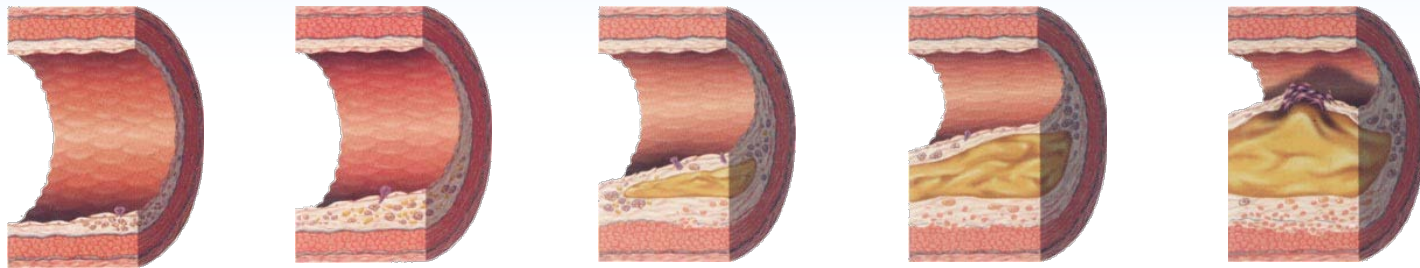
Trabalhamos pela vida

Porquê controlar os factores de risco?

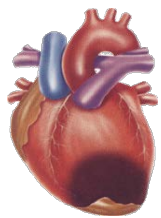
- ✓ Controlar o colesterol = -33% de risco de enfarte -25% de risco de morte -20% de risco de derrame.
- ✓ Controle da pressão arterial = -15% de risco de enfarte -42% o risco de derrame
- ✓ Parar de fumar = -50% de risco de enfarte -70% de risco de morte.
- ✓ Perder peso e exercício = -25% de risco de diabetes
- ✓ Importante: quem tem **diabetes** apresenta um **risco** cerca de **4 vezes maior** de morrer de doenças cardiovasculares.



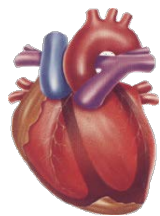
Progressão e Repercussões da Doença Cardiovascular



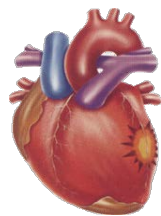
Consequências Clínicas:



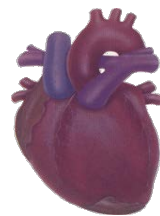
Angina



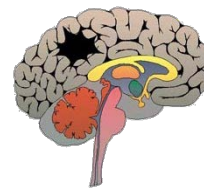
Enfarte do Miocárdio



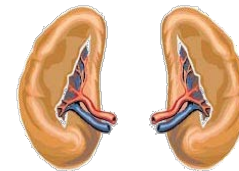
Hipertrofia Ventricular Esquerda



Insuficiência Cardíaca



AVC



Insuficiência Renal



Doença Vascular Periférica

É possível prevenir de forma adequada a aterosclerose?



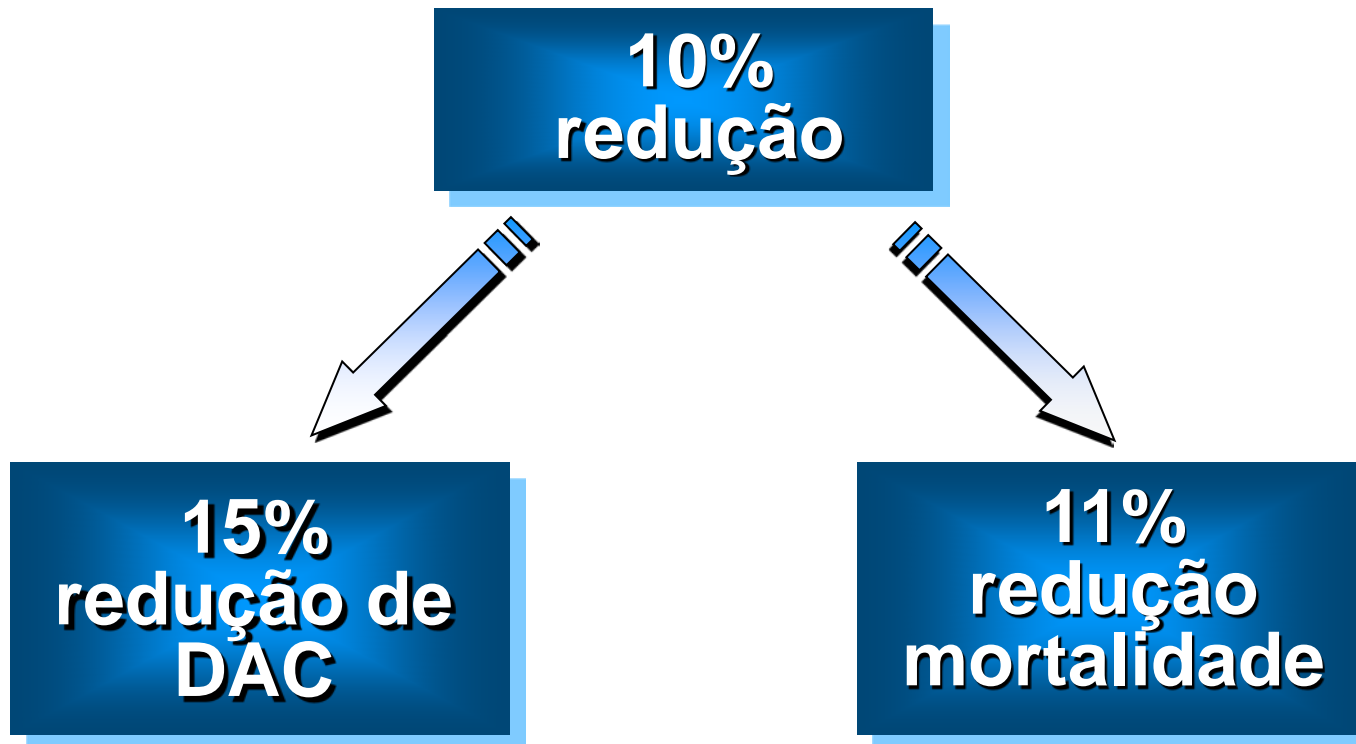
- ✓ Para prevenir aterosclerose é necessário identificar quem está sob risco de ter essa doença.
- ✓ Isso é muito fácil, basta uma consulta com o médico!
- ✓ Pela história do paciente e exame físico e simples exames de sangue pode-se fazer o diagnóstico e avaliar o risco de aterosclerose

Quem tem risco para enfarte e morte por doença do coração?



- ✓ Quem já teve derrame, obstruções de artérias nas pernas ou na aorta
- ✓ Quem é diabético
- ✓ Quem apresenta colesterol alto
- ✓ Quem já teve enfarte, angina, fez cirurgia de pontes de safena ou angioplastia
- ✓ Quem tem familiares com enfarte ou morte súbita
- ✓ **Sedentário, obeso, tabagista**

Por que é importante Reduzir o Colesterol Elevado



Objectivos do tratamento

- ✓ **Prevenir a Doença Arterial Coronária**
- ✓ **Prevenir a mortalidade**
- ✓ **Prevenir as complicações:**
 - ✓ **Enfarte, Derrame, Impotência, Angina (dor no peito)**
- ✓ **Melhorar a qualidade de vida.**
- ✓ **Ver os netos crescer.**



Valores de Referência de Colesterol e Triglicéridos em Adultos

Desejáveis	
C - Total	< 200
LDL-C	< 130
HDL-C	≥ 40
TG	< 150

- Se for diabético: LDL-C < 100 e HDL > 45

Formas de Combate ao Colesterol Elevado

Mudança no Estilo de Vida

- ✓ **Mudança nos hábitos alimentares**
 - ✓ Dieta com baixo teor de gorduras
- ✓ **Combate ao tabagismo**
 - ✓ Parar de fumar
- ✓ **Exercícios físicos**
Diários



Formas de Combate ao Colesterol Elevado

Alimentação

PREFIRA

- Carnes magras
- Aves e peixe
- Leite e derivados desnatados
- Claras de ovos
- Óleos vegetais: soja
- Feijão, lentilha, grão de bico, esparguete
- Frutas e vegetais frescos
- Sucos naturais

EVITE

- Carnes gordas
- Fígado, rim, salsicha, bacon
- Leite e queijos cremosos
- Alimentos com ovos
- Gorduras de porco, coco e manteiga
- Cremes e massas com ovos
- Refrigerantes

Formas de Combate ao Colesterol Elevado

Tratamento com medicamentos

Estatinas



Fibratos

Medicamentos para diminuir o colesterol

- ✓ Medicamentos chamados de **Estatinas** é uma das principais armas contra a aterosclerose.
- ✓ São eficazes e seguros na redução do LDL colesterol.
- ✓ O uso de Estatinas reduz o risco de infarto, derrame, morte e necessidade de cirurgia do coração e angioplastia em cerca de 30%.
- ✓ As Estatinas vem sendo utilizadas há mais de 10 anos por milhões de pessoas em todo o mundo.



Medicamentos contra o colesterol

Se não usar correcto não há benefício



- ✓ **Controlar o colesterol assim como a pressão é uma tarefa de longo prazo.**
- ✓ **Na maioria dos casos o remédio é para o resto da vida,**
- ✓ **Se parar a medicação os níveis poderão subir novamente.**

Os benefícios do tratamento são a longo prazo e se os medicamentos forem suspensos não haverá benefício

Como atingir os benefícios?



- ✓ **Melhorando a alimentação**
- ✓ **Perdendo de 5 a 10% do peso, se estiver acima do peso ideal.**
- ✓ **Parando de fumar**
- ✓ **Praticando exercícios físicos pelo menos 4x por semana**
- ✓ **Controlando a pressão**
- ✓ **Controlando o colesterol**



O risco de doenças do
coração está a aumentar

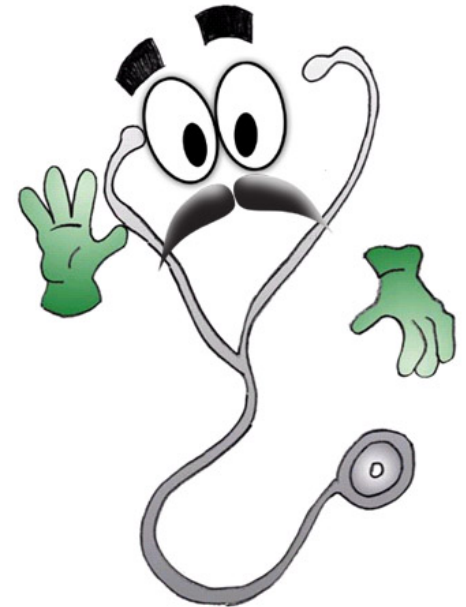
O risco de doenças do coração está a aumentar

- ✓ Apesar de serem conhecidas as causas e a necessidade da prevenção; infelizmente o risco de doenças do coração tem aumentado.
- ✓ Isto está ligado à falta de controle dos factores de risco, de consciência sobre as mudanças de estilo de vida e aderência aos tratamentos prescritos.
- ✓ **Conscientização, identificação de pessoas sob risco e a adesão ao tratamento são a solução para esse problema.**

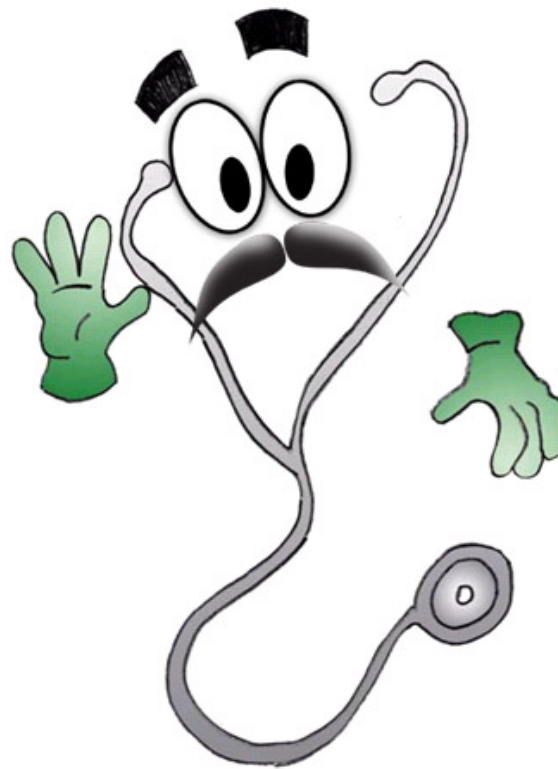


O médico é seu melhor amigo

- ✓ **É fundamental seguir todas as orientações do médico e da equipa envolvida com o seu tratamento**
- ✓ **Não perder as consultas agendadas**
- ✓ **Não interromper ou alterar o tratamento sem o conhecimento do médico**
- ✓ **Não tome medicações ou use formas alternativas de tratamento por conta própria**
- ✓ **O médico é sempre a pessoa habilitada a fornecer as orientações e o tratamento adequado**



OBRIGADO



Trabalhamos pela vida