



FACTORES DE RISCO

Factores de risco de doença cardiovascular são condições cuja presença num dado indivíduo aumentam a possibilidade do seu aparecimento. Os mais importantes são o tabaco, a hipertensão arterial, o colesterol elevado, a diabetes, a obesidade e a inactividade física. Um estilo de vida saudável tem uma influência positiva em todos estes factores de risco.

Iremos apresentar alguns conselhos para o ajudar a prevenir estes factores de risco e portanto a evitar as doenças cardiovasculares:

NÃO FUMAR

O consumo do tabaco, em qualquer das suas formas, deve ser abolido. Não espere ter manifestações da doença para deixar de fumar: nessa altura já será tarde, o mal já está feito. Promova em sua casa um ambiente sem tabaco e se possível também no local de trabalho. Regra número um: não comece! Regra número dois: pare já hoje!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No nosso país a alimentação tradicional é, em regra, saudável. Evite a “comida rápida”. Reduza o consumo de excitantes (café, chá preto), doces e bebidas açucaradas. Beba bebidas alcoólicas com moderação.

EXERCÍCIO FÍSICO

Mantenha uma actividade física moderada e regular. Caminhar em passo mais ou menos rápido é um hábito saudável e fácil de implementar.

VIGIE O SEU PESO

O excesso de peso é uma condição cada vez mais frequente e que surge relacionada com a alimentação desregrada e a falta de actividade física. É um factor de risco de diversas doenças, incluindo as doenças cardiovasculares.

Trate adequadamente os factores de risco que lhe tenham sido identificados. Se tem a pressão arterial elevada, o colesterol elevado ou é diabético, dê uma atenção especial a essas condições, vigie regularmente os seus valores, aconselhe-se com o seu médico, colabore com ele, siga as suas indicações, tome regularmente os medicamentos que lhe indicou.

Saiba mais sobre cada um deles.

A PRESSÃO ARTERIAL

O que é a pressão arterial?

A pressão arterial traduz a força com que o coração bombeia o sangue para dentro das artérias. Quando o coração se contrai a pressão arterial sobe - é a pressão sistólica ou máxima. Quando o coração relaxa a pressão arterial desce - é a pressão diastólica ou mínima.

Que significam os números de pressão arterial?

Quando lhe medem a pressão arterial e lhe dizem que tem 120-80mmHg (ou 12-8, se em cmHg), significa que tem 120mmHg de pressão arterial máxima (sistólica) e 80mmHg de pressão arterial mínima (diastólica).

Qual é a pressão arterial normal?

No adulto, a pressão arterial não deve ultrapassar os 130mmHg na máxima e os 80mmHg na mínima, independentemente da idade e do sexo.

Porque podemos ter a pressão arterial alta?

Se a pressão arterial é superior a 130-80mmHg, dizemos que está elevada. Se está persistentemente elevada, traduz uma doença que se chama hipertensão arterial. Esta doença é provocada pela contracção mantida das artérias e diversos factores podem ser responsáveis por esta contracção. O excesso de sal, o álcool, o excesso de peso, a inactividade física e o tabaco favorecem o aumento de pressão arterial. Factores familiares, genéticos, condicionam o aparecimento desta doença. Em mais de 90% dos casos a hipertensão arterial não tem uma causa clara, diz-se uma hipertensão ESSENCIAL ou PRIMÁRIA. Nos restantes casos, a causa pode ser uma doença renal, da aorta ou de uma glândula endócrina. Diz-se que a hipertensão arterial é SECUNDÁRIA. Os diabéticos têm mais tendência para a pressão arterial elevada.

Como sei se tenho hipertensão arterial?

Na maior parte dos casos, a hipertensão arterial, nos primeiros tempos (que pode ser durante anos) não dá sintomas. Por isso, a melhor maneira de saber se é hipertenso é medir a pressão arterial três ou quatro vezes por ano, com mais frequência se começam a surgir valores acima do normal ou se há antecedentes familiares. Mas pode ter cefaleias (dores de cabeça), tonturas ou insónia.

Qual o problema de ser hipertenso?

O problema é que vai ter maior risco de ter doenças do coração, do cérebro e do rim. Enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e insuficiência renal.

Que devo fazer, se tenho a pressão arterial alta?

Consultar o médico. Seguir as suas indicações. Rever os seus hábitos e promover hábitos saudáveis. Reduzir o sal na alimentação, reduzir o peso, fazer exercício físico. Tomar os medicamentos recomendados pelo seu médico. Medir a pressão arterial todas as semanas ou com a regularidade aconselhada pelo seu médico. Não tenha medo de pressão arterial baixa, desde que se sintam bem.

COLESTEROL

O que é?

O colesterol, **uma gordura do sangue**, pode acumular-se nas paredes das artérias sob a forma de placas, podendo torná-las mais estreitas. Estas placas com colesterol podem romper-se e formar trombos que impedem a passagem do sangue. Se o trombo ocluir uma artéria do coração, causa um ataque cardíaco (ou enfarte do miocárdio). Se ocluir uma artéria do cérebro, causa uma trombose (ou AVC).

Como sei se o meu colesterol está bem?

Uma **análise ao sangue** dir-lhe-á os valores do colesterol total, do colesterol bom (HDL) e do colesterol mau (LDL). O valor ideal para o colesterol total situa-se abaixo dos 200mg/dL. Mas deverá perguntar ao seu médico qual o valor ideal para o seu caso pessoal.

Porque tenho o colesterol alto?

Pode ser por fazer uma **alimentação pouco saudável** e com excesso de gorduras. Mas também pode ser **uma condição familiar, de transmissão genética**. Algumas **doenças** também fazem subir o colesterol. O seu médico avaliará o seu caso e dir-lhe-á o que fazer.

Que devo fazer para baixar o meu colesterol?

Em primeiro lugar **hábitos de vida saudável**: alimentação com pouca gordura, evitar o excesso de peso e fazer exercício físico. Se o seu médico achar necessário, indicar-lhe-á um medicamento. E não fume.

OBESIDADE

EXCESSO DE PESO

A obesidade e o excesso de peso estão a tornar-se um problema de saúde pública nas sociedades ocidentais, e cada vez mais em todo o mundo. O excesso de peso aumenta o risco de hipertensão arterial, de diabetes, de excesso de colesterol e triglicéridos no sangue. E portanto aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Como sei se tenho excesso de peso?

A maneira mais simples de saber se tem excesso de peso é avaliar o seu **ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)**, que se calcula dividindo o peso (em quilos) pelo quadrado da altura (em metros).

**CÁLCULO
DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL
IMC**

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}^*}{\text{altura} \times \text{altura}^{**}}$$

Se IMC está
entre 18,5 e 25 = normal
entre 25 e 30 = excesso de peso
acima de 30 = obesidade

* em quilos ** em metros

O perímetro de cintura é um indicador de obesidade: homens com valor superior a 94cm e mulheres com valor superior a 80cm têm maior risco de doenças cardiovasculares.

O que é uma alimentação saudável?

Considera-se uma alimentação saudável aquela que tem demonstrado reduzir o risco de doenças cardiovasculares. A nossa alimentação tradicional, se bem orientada, poderá ser uma alimentação saudável.

RECOMENDAÇÕES

- Faça um mínimo de três refeições por dia, sendo uma delas o pequeno almoço.
- Inclua frutas e / ou vegetais em todas as refeições.
- Inclua cereais, especialmente cereais integrais (pão de mistura) e produtos lácteos na sua alimentação diária (leite meio gordo, queijo fresco, iogurtes).
- Prefira as carnes magras e o peixe.
- Utilize pouco sal na comida.
- Use gorduras insaturadas (azeite, óleos de milho, girasol ou soja, margarinas líquidas).
- Evite os doces, os refrescos (quase sempre contêm muito açúcar), as comidas muito calóricas e a comida rápida.
- Evite fritar ou utilizar molhos. Utilize a cozedura, os grelhados e os assados.
- Evite as bebidas alcoólicas. Não beba mais do que dois copos de vinho ou de cerveja, se é homem, metade, se é mulher.
- Beba 6 a 8 copos de água por dia.
- Atenção ao equilíbrio entre as calorias que consome e as que gasta. Uma actividade física diária ajuda-o a manter este equilíbrio e portanto o seu peso. Se quiser perder peso, gaste mais calorias do que as que consome.

ACTIVIDADE FÍSICA

A inactividade física é um factor de risco de doenças cardiovasculares. A actividade física mais adequada é o exercício aeróbico: caminhada, andar de bicicleta, nadar. Trinta minutos por dia é suficiente, podendo ser feito por duas ou três vezes (15 minutos ou 10 minutos de cada vez) ao longo do dia. Poderá fazer maior quantidade de exercício ou actividades desportivas se for do seu gosto e estiver em condições físicas de o fazer.

Consulte o seu médico para saber que actividade física pode fazer se:

- Já teve alguma doença cardiovascular
- Tem uma doença crónica
- Toma medicamentos para qualquer doença cardiovascular ou pressão arterial alta
- Vai iniciar uma actividade desportiva mais intensa e tem mais de 50 anos na mulher e 40 no homem.
- Tem dois ou mais factores de risco (pressão arterial alta, colesterol elevado, diabetes, excesso de peso, tabaco, risco familiar elevado ou doença familiar precoce na família (antes dos 45 anos no homem e dos 55 anos na mulher).

Conselhos para quem inicia um programa de actividade física:

- Comece devagar e vá aumentando progressivamente; interrompa se se sentir muito cansado.
- Use roupa e calçado cómodos
- Não utilize roupa pesada, muito justa ou sintética. Vai fazê-lo suar muito, mas não vai perder gordura, só vai perder água.
- Beba muitos líquidos (água é suficiente) depois do exercício físico.

DIABETES

A diabetes é um risco cardiovascular importante, e traduz a incapacidade de utilizar o açúcar do sangue, quer por falta de insulina, quer por incapacidade para utilizar a insulina existente. A acumulação do açúcar no sangue leva a doenças cardiovasculares, renais, nervosas ou da visão.

Como sei se sou diabético?

Meça o valor do seu açúcar no sangue. Acima de 125mg/dL, em jejum, ou de 185 durante o dia, indica que é diabético.

Há dois tipos de diabetes?

Sim, há a diabetes de tipo 1, ou diabetes INSULINO-DEPENDENTE, que geralmente surge na infância. E a diabetes de tipo 2, ou NÃO INSULINO-DEPENDENTE. Embora surja geralmente na idade adulta, os jovens estão a surgir cada vez mais com este tipo de diabetes.

Como se trata a diabetes?

A diabetes de TIPO 1 trata-se com:

- insulina diária
- dieta adequada
- exercício físico regular
- avaliação do açúcar no sangue várias vezes ao dia.

A diabetes de TIPO 2 trata-se com:

- dieta adequada
- actividade física
- avaliação periódica do açúcar no sangue
- comprimidos e, por vezes, insulina