

TIPOS

- Doenças das artérias coronárias
- Ataque cardíaco
- Angina
- Síndrome coronariana aguda
- Aneurisma de aorta
- Arritmias
- Insuficiência cardíaca

FATORES DE RISCO

- Níveis altos de colesterol LDL (colesterol ruim)
- Hipertensão arterial
- Tabagismo
- Dieta inadequada
- Sedentarismo
- Obesidade
- Álcool

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

- Controlar o colesterol no sangue
- Prevenir e controlar a pressão arterial
- Prevenir e controlar o diabetes
- Não fumar
- Moderar a ingestão de álcool
- Manter um peso saudável
- Praticar atividade física regularmente
- Ter uma dieta saudável

Nunca se automedique, pois um bom tratamento é a consequência da avaliação criteriosa que o médico faz. Converse com seu médico, peça o maior número de informações sobre os remédios, como eles irão agir no seu organismo, por quanto tempo e de que forma devem ser tomados.

A adesão ao tratamento é a melhor forma de evitar e prevenir complicações e, sobretudo, evitar o agravamento da doença.

Responsável Técnico:
Dr Luis Guzman
CRM 13.082
Especialidade: Cardiologista



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
f Cruzazuldesaopaulo



**DOENÇAS
CARDIOVASCULARES**



Cruz Azul de São Paulo





TABAGISMO

Consiste em um grande fato de risco tanto para a saúde do tabagista como para quem está próximo.



DEPENDÊNCIAS CAUSADAS PELO CIGARRO

- Química – ocorre por causa da nicotina, entre outras substâncias tóxicas. O tratamento consiste em remédios específicos.
- Psíquica – Decorre mais do hábito do que propriamente do cigarro. A solução virá mais facilmente com acompanhamento psicológico.



VOCÊ SABIA?

- Após 20 minutos sem fumar, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue aumenta
- Após 24 horas, o pulmão começa a ficar mais limpo
- Após 2 dias sem cigarro, melhoram o paladar, o olfato, a respiração e a energia
- De 1 a 9 meses sem fumar, ocorre diminuição da tosse, da congestão nasal e da fadiga, ficam reduzidos os riscos de infecção respiratória e aumentam a capacidade física e a energia corporal
- Após parar de fumar, os riscos de desenvolver problemas cardiovasculares, respiratórios e câncer diminuem progressivamente, podendo alcançar os mesmos níveis de quem nunca fumou



PARA DEIXAR O VÍCIO

- Ter força de vontade
- Tomar a decisão de largar o cigarro
- Pedir o apoio aos amigos e familiares
- Afastar-se dos cigarros e objetos que lembrem a dependência
- Evitar café, bebidas alcoólicas e chás
- Fazer exercícios físicos
- Tomar bastante água ao sentir vontade de fumar
- Buscar ajuda profissional em tratamento de tabagismo



NUTRIÇÃO

Para melhorar sua qualidade de vida, torna-se indispensável a prática de hábitos alimentares saudáveis. Para isto, siga as orientações nutricionais descritas abaixo:

Evite:

- Frituras
- Alimentos ricos em gorduras, frango com pele, manteiga, creme de leite e leite integral
- Alimentos ricos em gorduras trans (gordura vegetal hidrogenada em sua composição) como: sorvetes, bolachas recheadas, biscoitos, salgadinhos, entre outros
- Alimentos ricos em carboidratos simples e açúcares, como: açúcar refinado, doces, chocolates, balas, pão branco, arroz branco, macarrão simples, etc.
- Sal em excesso

- Alimentos industrializados e ricos em sódio, como: embutidos (salsicha, salame, presunto, mortadela e peito de peru), enlatados, temperos prontos, sopas prontas, mostarda, molho inglês e caldo de carne
- Refrigerantes, bebidas alcoólicas e bebidas gaseificadas

Prefira:

- Alimentos assados, cozidos ou grelhados
- Consumir peixes frescos como: salmão, atum, arenque ou sardinha, pelo menos 2 vezes na semana, carne de frango sem pele 2 vezes, carnes vermelhas até 2 vezes e ovos até 3 vezes, moderando sempre na utilização dos óleos vegetais para o preparo das refeições dando preferência para óleos de canola, girassol ou soja
- Temperar as saladas com azeite de oliva extravirgem
- Quando consumir produtos lácteos, preferir os desnatados
- Alimentos integrais, como: cereais integrais, arroz integral, macarrão integral, biscoitos integrais, pois reduzem o colesterol, controlam o açúcar, a saciedade e regularizam a função intestinal, além de serem ricos em vitaminas e sais minerais que reforçam o sistema imunológico
- Utilizar adoçantes à base de sucralose ou stévia
- Temperos naturais, como: alho, cebola, salsa, cebolinha, manjericão, alecrim, cúrcuma, gengibre e hortelã
- Alimentos naturais, como: frutas frescas, legumes, verduras e oleaginosas (castanha do para, amêndoa, nozes e avelã)