

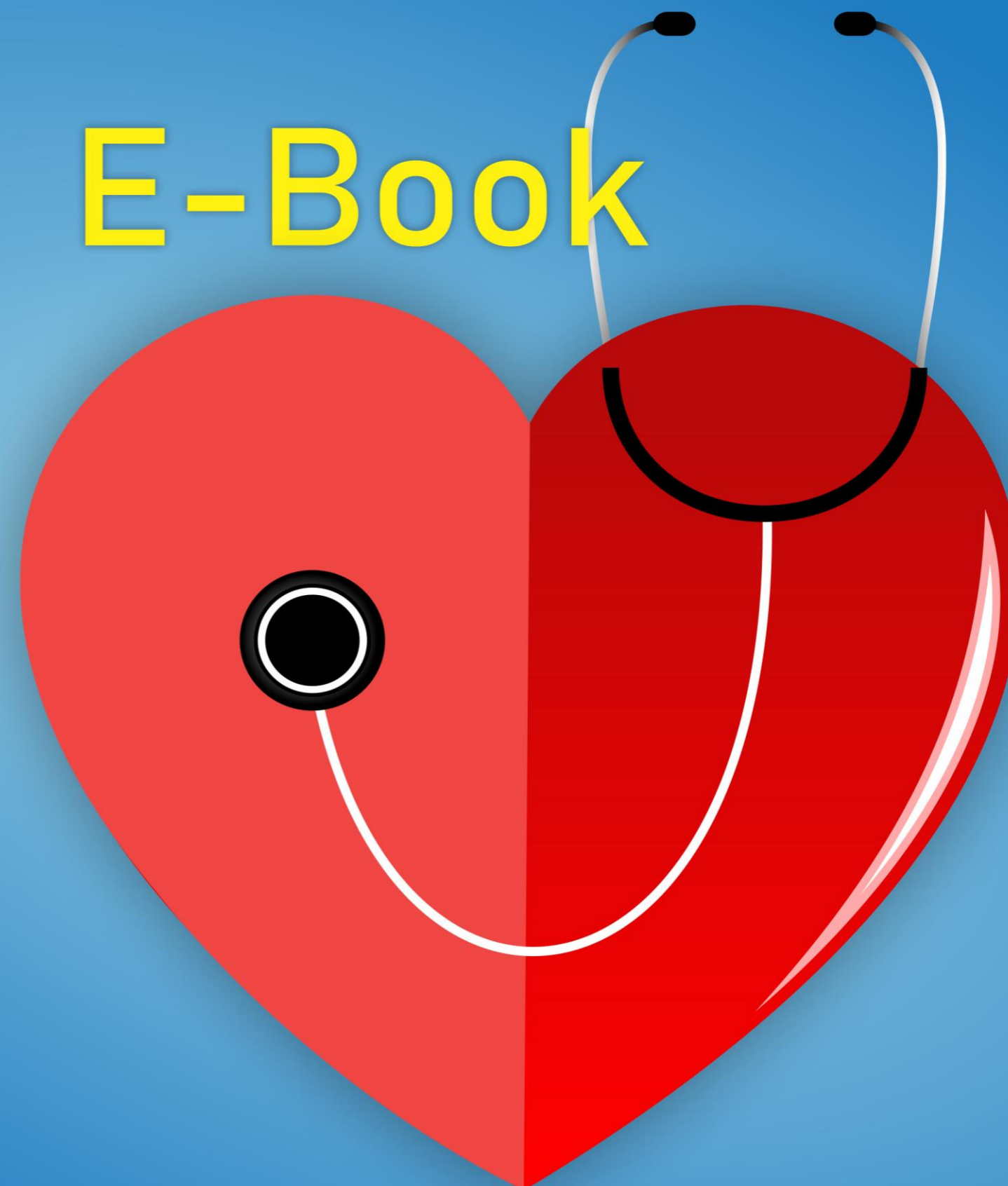
@-saúde



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Orientações Gerais de
Saúde aos Beneficiários

E-Book



Ed. Ago /22

Prevenção e Combate ao

Colesterol

Olá!

No e-saúde você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa viver mais e melhor.

Na edição de agosto/2022, vamos falar sobre o tema:

Prevenção e Combate ao Colesterol

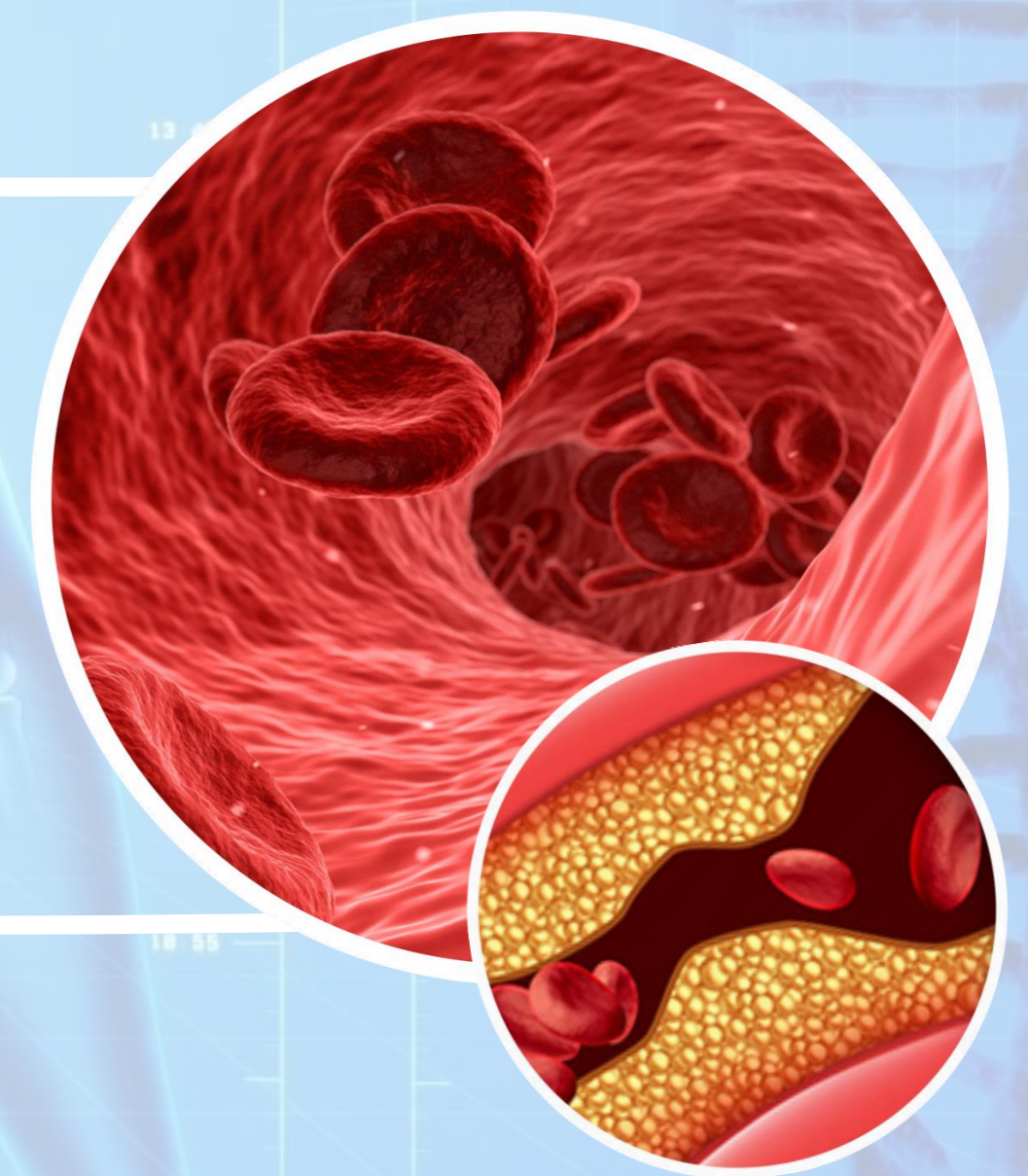
Confira!



1. O que é o colesterol?

O colesterol é um conjunto de gorduras que exercem funções importantes no corpo humano, como a produção de determinados hormônios e vitaminas.¹

Assim, precisamos do colesterol para o bom funcionamento do organismo, entretanto, ele deve ser ingerido de forma equilibrada para que se seus níveis se mantenham ideais.¹



2. Tipos de *COLESTEROL*

É importante saber que existem 2 tipos de colesterol, o 'bom' (HDL) e o 'ruim' (LDL).¹

Entenda mais sobre cada tipo de colesterol e como eles atuam no organismo.



COLESTEROL HDL

Popularmente conhecido como '**colesterol bom**', o HDL atua removendo as moléculas de gordura de dentro dos vasos sanguíneos e direcionando-as para o fígado, onde são metabolizadas e eliminadas do corpo.¹

Quanto MAIS elevado o HDL, MENOR é o risco de desenvolver doenças cardíacas.¹

COLESTEROL

LDL



Ao contrário do HDL, o **LDL** transporta as moléculas de gordura do fígado e do intestino para as células dos tecidos do corpo humano.¹

O LDL é popularmente conhecido como '**colesterol ruim**', pois quando em excesso, permite a formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos e dificulta o fluxo de sangue, podendo levar a problemas no coração.¹

Quanto MAIS elevado o LDL, MAIOR é o risco de desenvolver doenças cardíacas.¹

E OS Triglicerídeos ?



Os triglicerídeos ou triglicérides (TG) são as principais gorduras do organismo pois são a nossa reserva energética.¹

São essenciais para o corpo humano, entretanto, em níveis elevados, podem levar a formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos, aumentando o risco de doenças cardíacas.¹

Os níveis elevados de LDL e triglicerídeos no sangue são chamados de **DISLIPIDEMIA**, sendo um importante fator de risco para a formação da **ATEROSCLEROSE**.²



E o que é Aterosclerose?

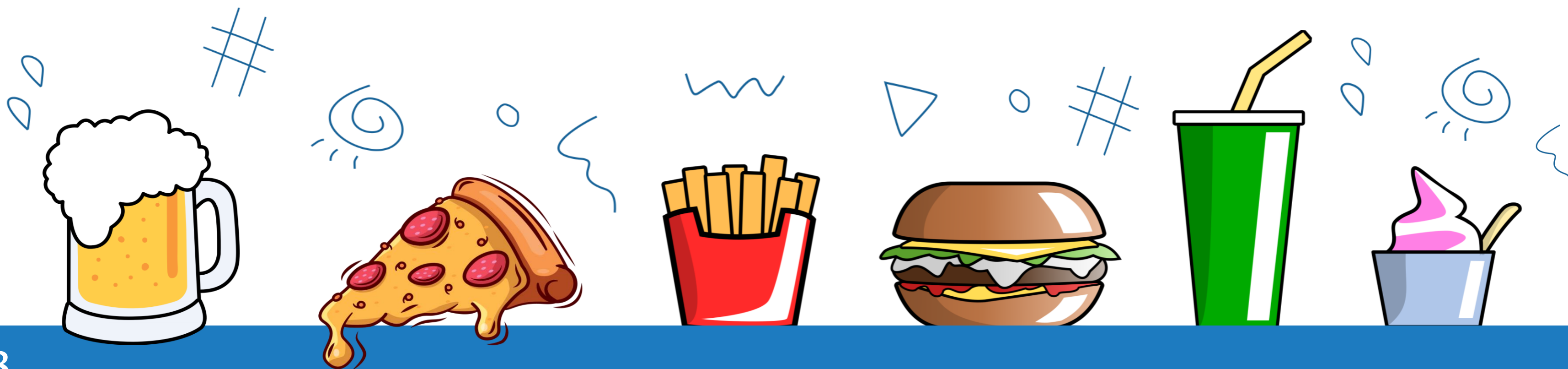
A Aterosclerose é caracterizada pela formação de placas de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos, que podem restringir o fluxo de sangue, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, como Infarto ou AVC (Acidente Vascular Cerebral).²

Por isso, é fundamental monitorar os níveis de colesterol e triglicerídeos!

3. O que causa a dislipidemia?

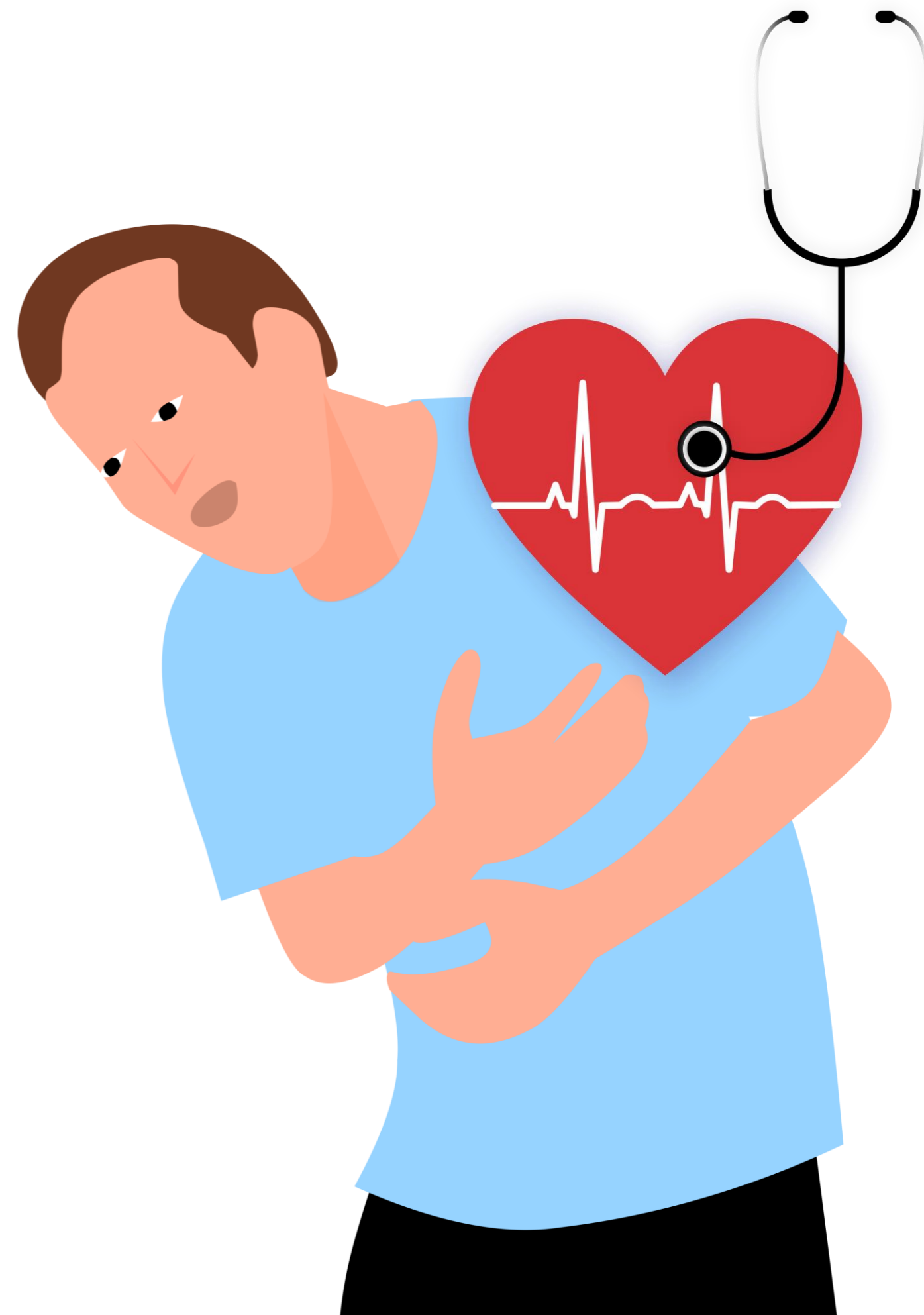
Principais fatores que contribuem para aumento do LDL e TG no sangue:²

- Tabagismo;
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Idade avançada;
- Condições hereditárias;
- Alimentação inadequada (rica em gorduras);
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas; e
- Doenças preexistentes, como diabetes e doenças renais.



4. Sintomas

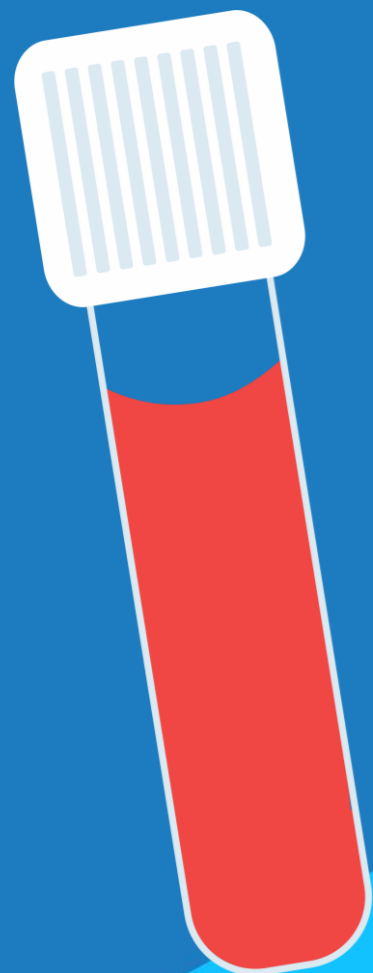
Na maioria dos casos, a dislipidemia é uma doença silenciosa, sendo detectada apenas em seus estágios mais avançados. Frente a ausência de sintomas e os elevados riscos de danos à saúde, é de extrema importância o acompanhamento periódico e regular com a equipe multiprofissional do Centro de Atenção Integral à Saúde – CAIS.²





Faça sempre o acompanhamento com a sua equipe do CAIS. Eles avaliarão a indicação e necessidade de exames para diagnóstico de dislipidemia.

5. Diagnóstico



O nível de colesterol é identificado por meio da coleta de sangue e exame laboratorial.¹

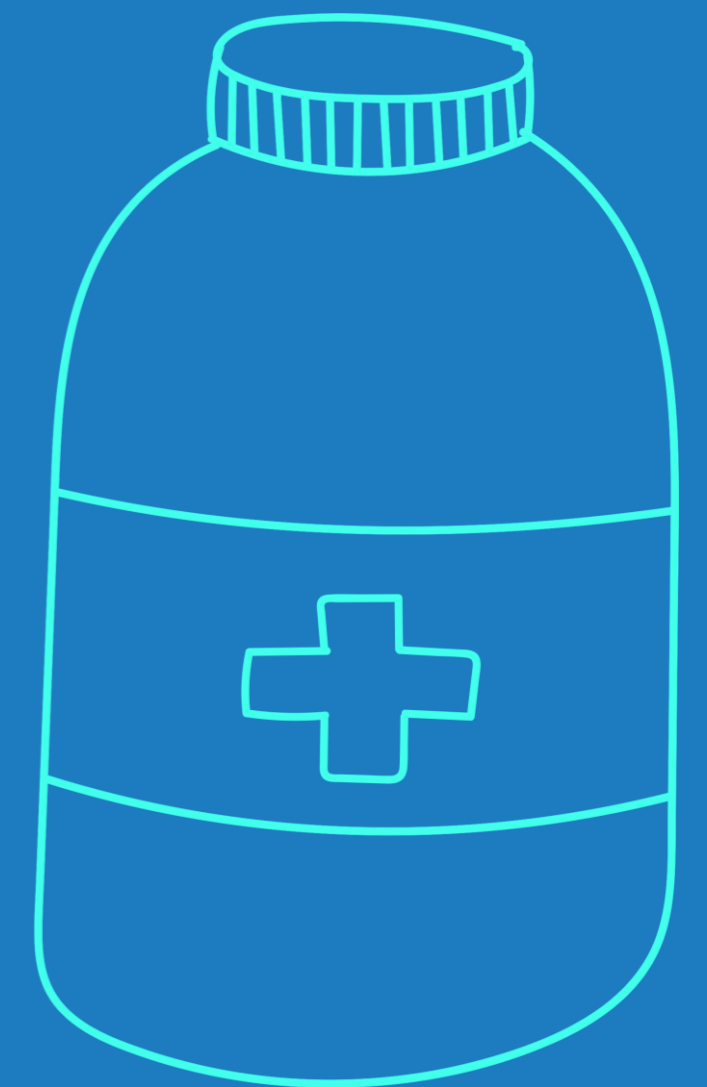
Informe sempre ao profissional de saúde sobre histórico familiar relacionado a alteração dos níveis de colesterol ou doenças cardiovasculares.¹



6. Tratamento

O tratamento da dislipidemia deve ser preventivo e permanente. Mantenha hábitos de vida saudáveis, com uma dieta equilibrada e a prática regular de atividades físicas.²

Tome regularmente os medicamentos e siga as recomendações indicadas pela sua equipe multiprofissional de atenção primária.²

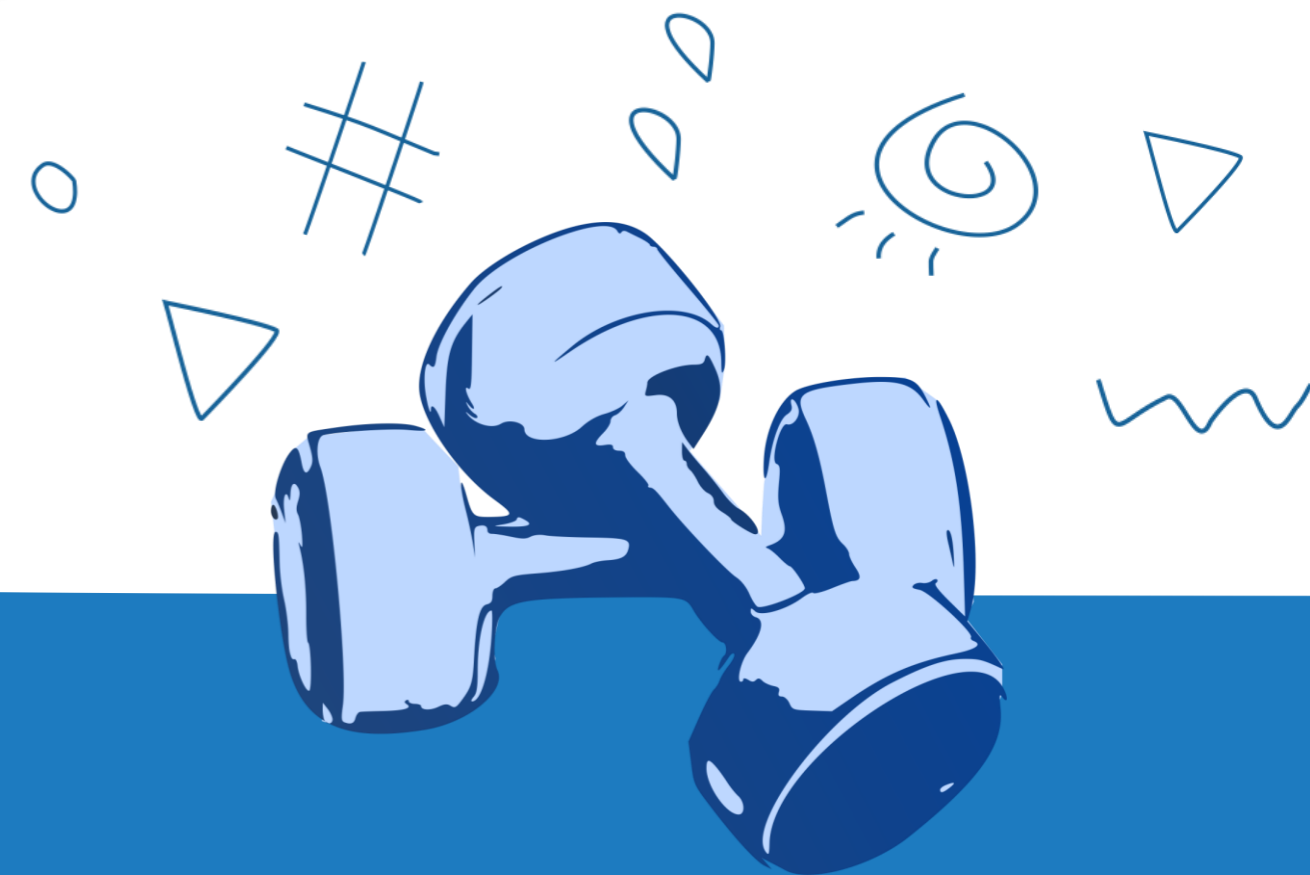


7. Prevenção

A prevenção se faz através da adoção um estilo de vida saudável, com consumo moderado de gorduras saturadas e atividade física regular.³



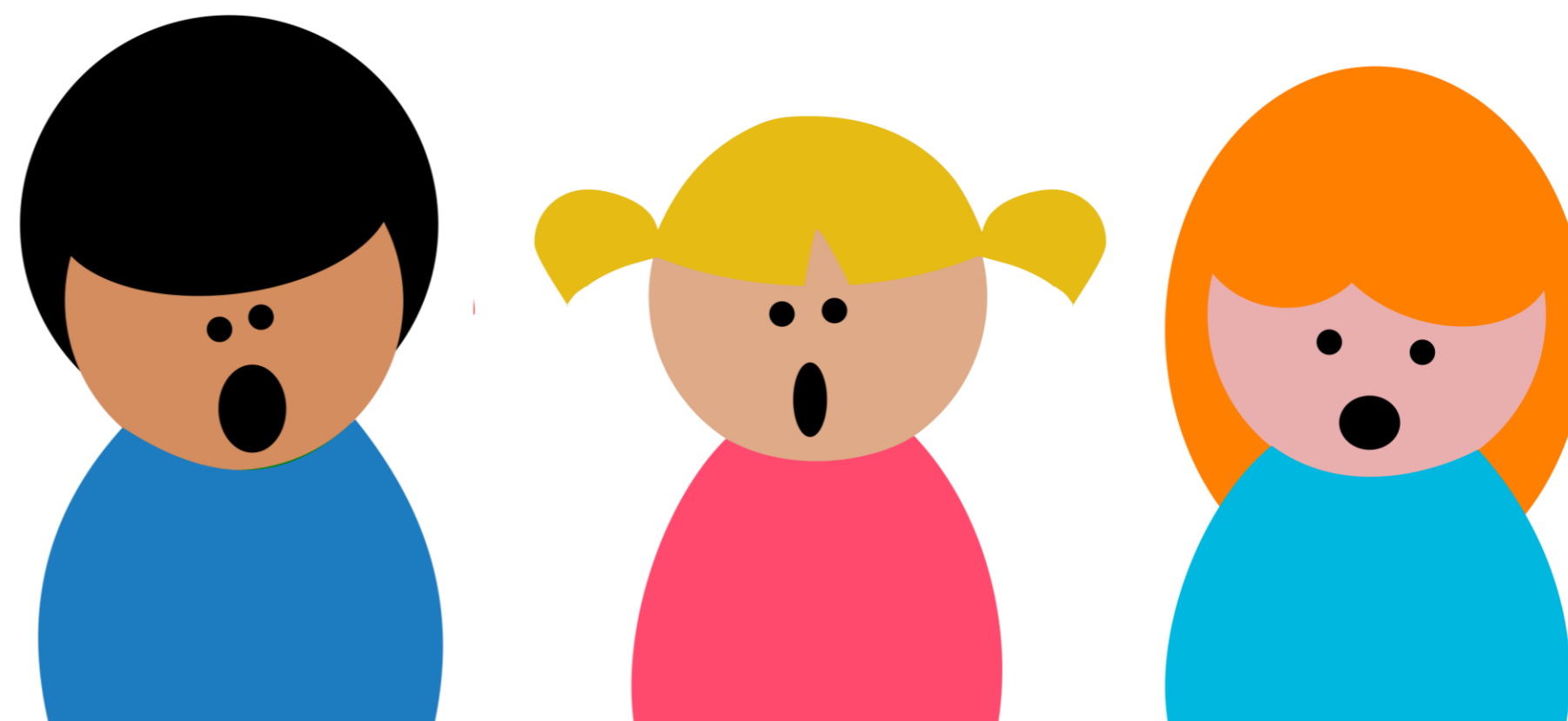
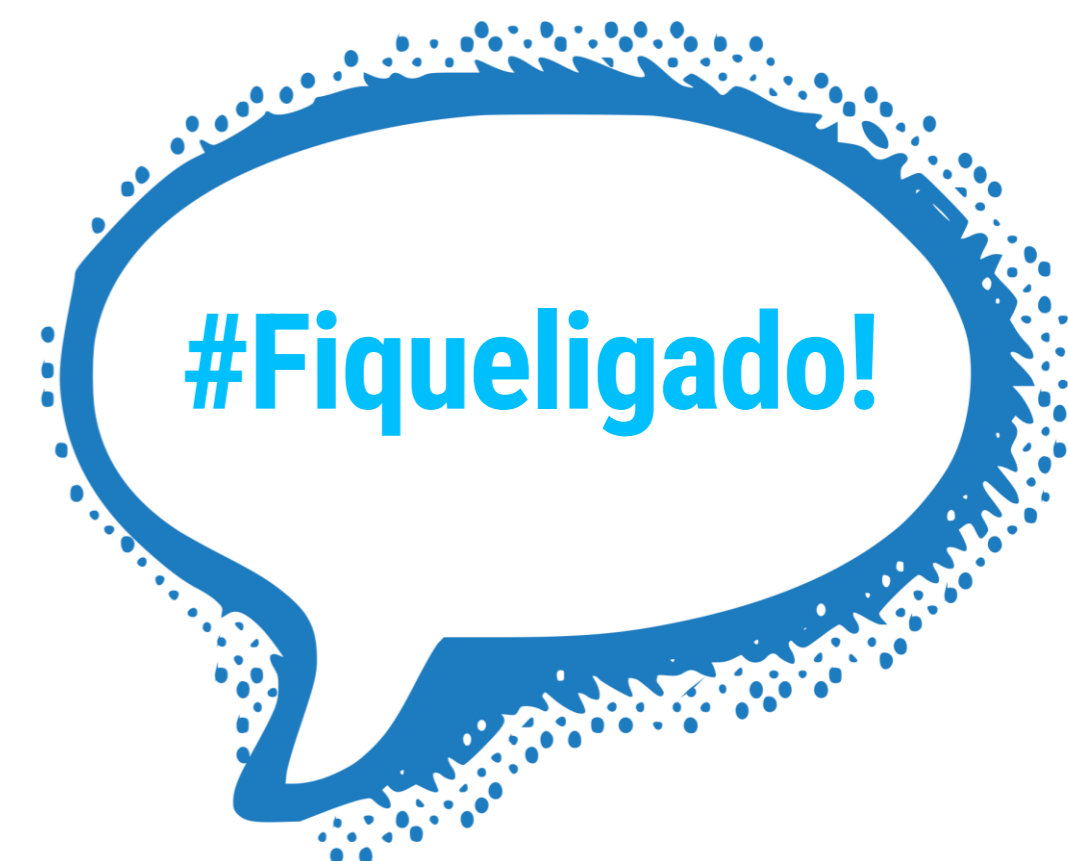
Além disso, é importante moderar o consumo de bebidas alcóolicas, evitar o tabagismo e controlar a pressão arterial.³



Mitos sobre o colesterol alto

#1 É um mito pensar que a dislipidemia não acomete crianças. Apesar de mais frequente em adultos, ela não é exclusiva desta faixa etária. Portadores de alterações genéticas podem apresentar dislipidemia desde a infância.²

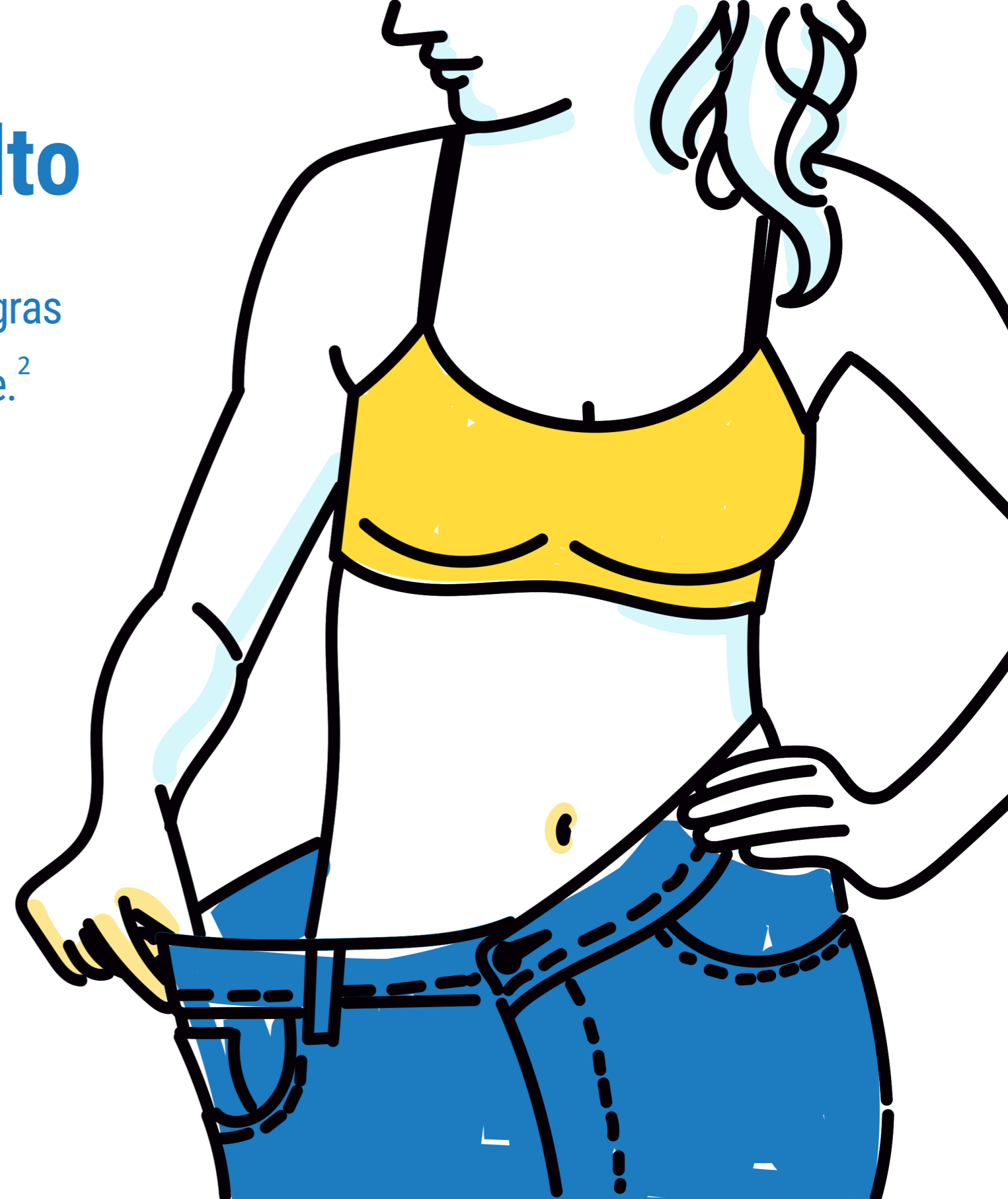
Fatores como a obesidade e o sedentarismo também podem contribuir para aumento do colesterol em crianças e adolescentes.²



Mitos sobre o colesterol alto

#2 É um mito pensar que todas as pessoas magras apresentam os níveis de colesterol dentro da normalidade.²

Fatores genéticos e hábitos de vida inadequados, como uma alimentação rica em gorduras, podem causar dislipidemia também em pessoas magras.²



#Ficadica

Toda prescrição médica é individual, por isso, sempre consulte sua equipe de saúde do CAIS antes de iniciar qualquer tipo de tratamento.³

E lembre-se: nunca faça automedicação ou suspenda o uso dos medicamentos por conta própria. O sucesso do tratamento também depende de você!³



A black and white close-up photograph of a person's face, focusing on the right eye and the ear. The eye is looking slightly to the right, and the ear is visible on the left side of the frame. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?

Nós podemos te ajudar!

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

VOCÊ CONHECE O CAIS?

CAIS significa **Centro de Atenção Integral à Saúde**.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no sistema de saúde da Aeronáutica. Antes, a Atenção Primária à Saúde era realizada somente pelo PASIN (Programa de Assistência Integral à Saúde), que disponibilizava apenas consultas médicas ambulatoriais. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos usuários.



Referências Bibliográficas

1 - MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca virtual de saúde. **08/8 – Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/08-8-dia-nacional-de-prevencao-e-controle-do-colesterol/>

2 - **Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Cardiologia. • ISSN-0066-782X • Volume 109, Nº 2, Supl. 1, Agosto 2017. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2017/02_DIRETRIZ_DE_DISLIPIDEMIAS.pdf.

3 - MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Prevenção e informação são intensificadas no Dia Nacional de Combate ao Colesterol**. Disponível em <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/prevencao-e-informacao-sao-intensificadas-no-dia-nacional-de-combate-ao-colesterol>

ASAS QUE CUIDAM



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País