

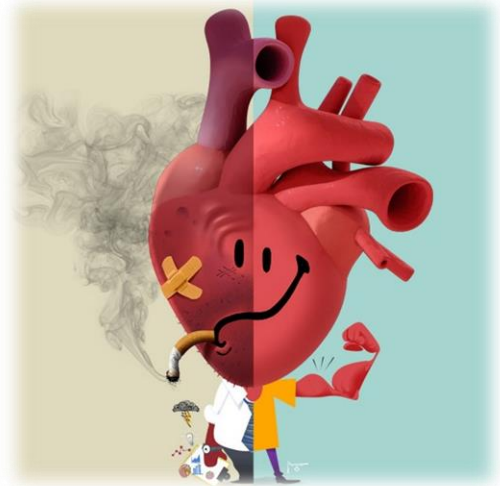
MEDIDAS PARA REDUÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR

O risco cardiovascular traduz a probabilidade de vir a sofrer um evento cardiovascular grave: enfarte do miocárdio (“ataque cardíaco”), acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial periférica.

Medidas de estilo de vida:

De modo a diminuir o risco de poder vir a sofrer um evento cardiovascular grave, deve cumprir as seguintes recomendações:

- Reduzir o consumo de sal (<5g/dia) e avaliar de modo regular os valores de tensão arterial, tendo como objetivo valores inferiores a 140/90 mmHg;
- Limitar o consumo de álcool a, no máximo, 1-2 copos de álcool por dia;
- No caso de ser fumador, reduzir ou (idealmente) deixar o consumo de tabaco;
- Fazer exercício físico regular (por exemplo caminhadas ou outra atividade de que goste), pelo menos 2 horas e meia por semana;
- Pesar-se com regularidade e ter cuidados alimentares e de exercício adequados, de modo a tentar manter-se no peso ideal para a sua estatura (entre _____ e _____ Kg);
- Ter cuidados alimentares, de modo a manter os valores de colesterol controlados (segue em anexo um folheto com uma explicação mais detalhada dos cuidados alimentares referidos).



Elaborado por Jaime Oliveira, em 10/2021

Bibliografia: Sociedade Europeia de Cardiologia. Recomendações de Bolso de 2021: Prevenção da doença cardiovascular.

MORADA

Av. Luís de Camões n.º 290, 2º andar
4474-004 Maia

CONTACTOS

Telefone: 229 470 950 | Fax: 229 470 959
E-mail: usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt