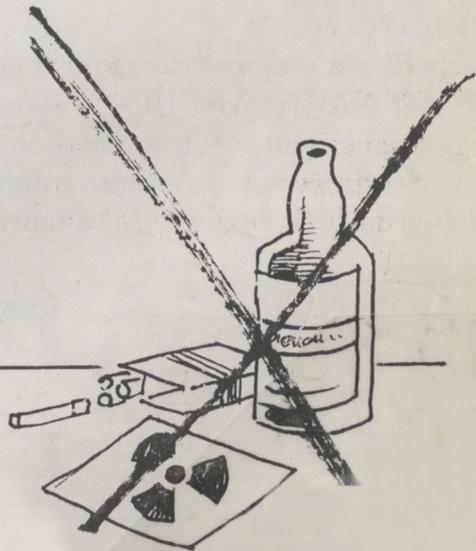


# Doenças cardiovasculares

- Como preveni-las -



UH.P  
MIND  
1993  
R. 1



**PREVENÇÃO DE CARDIOPATIAS NO FETO** - Fatores genéticos e ambientais são causas de graves defeitos cardíacos no feto. A gestante deve evitar infecções como rubéola, sífilis, toxoplasmose. Todas podem causar graves malformações fetais. As radiações (Raio X), o fumo e o álcool também são proibidos para as gestantes e o uso de medicamentos somente com prescrição médica.

Muitas doenças cardiovasculares são graves e incapacitantes, e a principal causa de mortalidade no mundo ocidental. A maioria delas pode ser prevenida, mas pouco se tem feito nesse sentido. A prevenção implica sempre em menor gasto, menos sofrimento e vidas mais longas e saudáveis.

**HIPERTENSÃO ARTERIAL** - A pressão arterial, mesmo pouco elevada, representa importante fator de risco para morte cardiovascular. Na sua prevenção e tratamento enfatiza-se a redução do excesso de peso, ingestão de menos sal e doce, exercícios físicos, redução do stress, não ingerir bebidas alcoólicas e não fumar.

**COLESTEROL** - Os lípides sanguíneos derivam principalmente dos alimentos. Há forte relação entre colesterol elevado e doenças das artérias e coração. A ingestão excessiva de gorduras e massas, o fumo, a falta de exercícios e obesidade elevam ainda mais o colesterol no sangue.

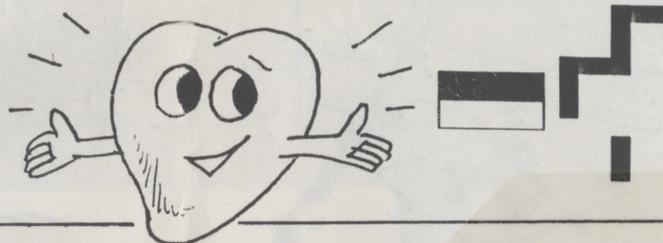
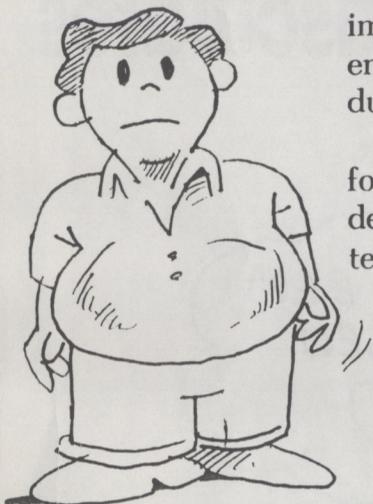
**FUMO** - 50% dos fumantes morrem de doenças cardiovasculares e muitos de forma fulminante. O fumo acelera as doenças cardiovasculares como aterosclerose e infartos do coração.

**OBESIDADE** - O excesso de peso além de nocivo ao coração traz outros fatores de risco como colesterol alto, pressão alta, diabetes e vida sedentária.

**SEDENTARISMO** (inatividade física) - O homem não foi criado para ser sedentário. A falta de exercícios físicos é muito prejudicial à saúde. Antes de iniciar a prática de exercícios físicos deve-se primeiro consultar um cardiologista para avaliação das condições cardiovasculares.

**STRESS** - Há forte associação entre stress e doenças do coração. O stress eleva a pressão arterial, a frequência cardíaca, o colesterol e a incidência de ataques cardíacos. Pessoas ambiciosas, competitivas e agressivas são as mais predispostas aos efeitos do stress.

**PREVENÇÃO NA INFÂNCIA** - A aterosclerose começa na infância. Portanto as crianças precisam crescer sem os fatores de risco. A obesidade deve ser prevenida com dieta adequada e exercícios físicos desde a tenra infância. Toda criança ao nascer deve ser avaliada por cardiologista, principalmente se portadora de sopros cardíacos.



Ministério da Saúde  
Assessoria de Comunicação Social