

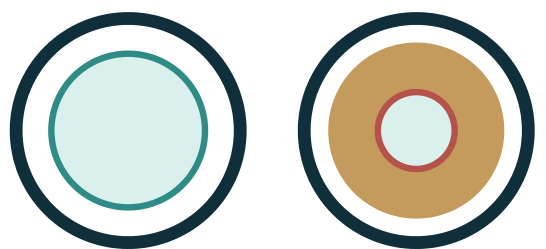
Controle do Colesterol e Triglicerídeos

Colesterol alto não dói e não avisa — mas, com o tempo, ele vai entupindo as artérias, como um cano de pia acumulando gordura. Pequenas trocas no dia a dia, mantidas com constância, fazem uma diferença enorme para o seu coração.

Material educativo complementar. Não substitui a consulta médica — suas metas de tratamento devem ser combinadas com o seu médico.

O que é a dislipidemia?

Dislipidemia é o nome médico para o colesterol e/ou os triglicerídeos fora dos valores recomendados no sangue. Existem tipos "bons" e "ruins" de gordura no sangue: o colesterol LDL, em excesso, se deposita na parede das artérias e forma placas de gordura, estreitando a passagem do sangue — o que aumenta o risco de infarto e derrame.



Artéria normal

Com acúmulo de gordura

- Passagem livre do sangue
- Placa de gordura na parede da artéria
- Passagem estreita — risco de entupimento

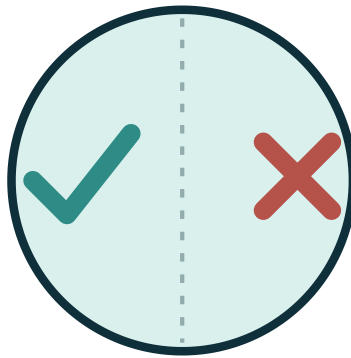
Metas de controle

De forma geral, os valores desejáveis para um adulto de risco habitual são:

Exame	Valor desejável*
Colesterol total	Abaixo de 190 mg/dL
LDL ("colesterol ruim")	Abaixo de 130 mg/dL
HDL ("colesterol bom")	Acima de 40 mg/dL (homens) / 50 mg/dL (mulheres)
Triglicerídeos	Abaixo de 150 mg/dL

*Valores gerais de referência. Se você já tem doença cardiovascular, diabetes ou outros fatores de risco, sua meta de LDL pode ser mais rígida — siga sempre a meta definida pelo seu médico.

Alimentação



Prefira

Evite

- Azeite de oliva, peixes (sardinha, salmão), castanhas, nozes, aveia, frutas e verduras
- Frituras, embutidos (salsicha, linguiça, bacon), manteiga em excesso, doces e ultraprocessados

- Troque frituras por preparações assadas, grelhadas ou cozidas.
- Prefira o azeite de oliva no lugar de manteiga e óleos ricos em gordura saturada.
- Coma peixes pelo menos duas vezes por semana.
- Inclua fibras diariamente: aveia, feijão, verduras e frutas ajudam a reduzir o colesterol.
- Reduza o consumo de doces, refrigerantes e álcool — eles elevam os triglicerídeos.

Atividade física

- Pelo menos 150 minutos de atividade leve/moderada por semana (por exemplo, 30 minutos de caminhada, 5 dias na semana).
- A atividade física regular ajuda a subir o HDL ("colesterol bom") e a baixar os triglicerídeos.
- Perder peso, quando há excesso, também melhora bastante os exames.

Remédios: como tomar certo

- O remédio para colesterol funciona todo dia, silenciosamente, protegendo suas artérias — tome-o sempre no horário combinado.
- Não pare o remédio por conta própria, mesmo se o exame vier bom — é sinal de que o tratamento está funcionando.
- Informe seu médico sobre dores musculares incomuns, que raramente podem estar ligadas ao remédio.
- Não pare de fumar? Buscar ajuda para parar de fumar também protege muito o coração e as artérias.

Quando procurar ajuda rápido

Procure atendimento de urgência se sentir:

- Dor ou aperto no peito, principalmente se vier com falta de ar ou suor frio
- Dor que se espalha para o braço, pescoço ou mandíbula
- Fraqueza súbita, dificuldade para falar ou formigamento em um lado do corpo
- Dor muscular intensa, principalmente se estiver usando remédio para colesterol

Acompanhamento

Repita os exames de colesterol e triglicerídeos com a frequência combinada com seu médico e não falte aos retornos. O controle da dislipidemia é feito ao longo dos anos — cada exame ajuda a ajustar o tratamento e proteger seu coração no futuro.

Agendar consulta →

Dr. Eduardo Pavarino · CRM-SP 263.263 · Clínico Geral · São José do Rio Preto/SP ·
www.dreduardopavarino.com.br · Material educativo — não substitui a consulta médica.