

Dr. Gabriel Amaral

COMO PREVENIR DOENÇAS CARDÍACAS?

Recomendações
do cardiologista 



COMO PREVENIR DOENÇAS CARDÍACAS?

Recomendações do
cardiologista

Dr. Gabriel Amaral

CRM MG 75958 | RQE 56859

Médico Cardiologista

Título de Especialista pela Sociedade
Brasileira de Cardiologia

 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. HIPERTENSÃO ARTERIAL: otimize o seu tratamento	5
3. ORIENTAÇÕES PARA O HIPERTENSO	6
4. COLESTERAL ALTO E RISCO CARDIOVASCULAR	7
5. ALIMENTOS RICOS EM COLESTEROL	8
6. DIABETES: o inimigo do coração	9
7. ORIENTAÇÕES PARA O CONTROLE GLICÊMICO	10
8. ACIDO ÚRICO ELEVADO: o que causa?	11
9. ALIMENTOS QUE AUMENTAM O ÁCIDO ÚRICO	12
10. MENSAGEM FINAL	13



(38) 991103338



drgabrielramos@hotmail.com



www.drgabrielamaral.com.br

INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, cada vez mais pessoas estão em busca de informações para melhorar sua qualidade de vida. Com o objetivo de prevenir doenças, é importante adotar hábitos saudáveis. Durante uma consulta, passo uma grande quantidade de informações aos meus pacientes. No entanto, sei que pode ser difícil lembrar de tudo.

Problemas como colesterol elevado, hipertensão arterial e diabetes exigem orientações detalhadas para um controle adequado da doença. Além dos medicamentos, é fundamental seguir recomendações específicas. Com isso em mente, decidi criar um pequeno ebook, reunindo algumas dessas orientações.

É importante ressaltar que nem todas as recomendações se aplicam a todas as situações. A avaliação cardiológica deve ser personalizada, pois cada pessoa é única e uma avaliação com outros profissionais como o Endocrinologista e o Nutricionista são essenciais na abordagem desses problemas.

No entanto, sinta-se à vontade para aproveitar essas recomendações e compartilhá-las com outras pessoas.

Desejo uma ótima leitura!

 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Otimize o seu tratamento

Adotar hábitos saudáveis é fundamental para o controle eficaz da hipertensão arterial. Ações como a prática regular de exercícios físicos, a alimentação balanceada rica em frutas, legumes e grãos integrais, a redução no consumo de sal e a manutenção de um peso saudável, são fatores que podem reduzir significativamente os níveis de pressão arterial. Ressalto que o cuidado com o estresse e a redução do consumo de álcool e tabaco, também são ações importantes nesse controle.

Esses hábitos saudáveis, em conjunto com o tratamento medicamentoso adequado, contribuem de maneira significativa para a melhora da saúde vascular. O controle da pressão arterial auxilia na prevenção de eventos graves, como o infarto do miocárdio e o Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Portanto, é essencial entender que medicação e estilo de vida saudável devem caminhar juntos para um controle efetivo da hipertensão e, conseqüentemente, para a promoção de uma saúde cardiovascular de qualidade.

 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br



HIPERTENSÃO ARTERIAL

ORIENTAÇÕES SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL:

- Alimente-se de forma saudável;
- Evite consumo excessivo de álcool;
- Evite atividades estressantes e preocupações em excesso;
- Não fume ou tente reduzir a quantidade de cigarros fumados por dia
- Prefira alimentos ricos em potássio, como feijão, ervilha, banana, vegetais verde-escuros, melão, cenoura, beterraba, tomate e laranja;
- Pratique atividade física regular, mínimo 30 minutos pelo menos 3X por semana. Convide um amigo! Será divertido.
- Evite alimentos com alto teor de gorduras trans ou saturadas (biscoito recheado, margarinas, salgadinhos, frios, carnes gordas) e ricos em colesterol (leites e derivados integrais, carner vermelhas, presunto, manteiga, enlatados)
- Evite consumo excessivo de SAL. Não salgar carnes, evitar saleiro à mesa. Prefira temperos naturais e não consumir salgadinhos ou aperitivos;

 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br



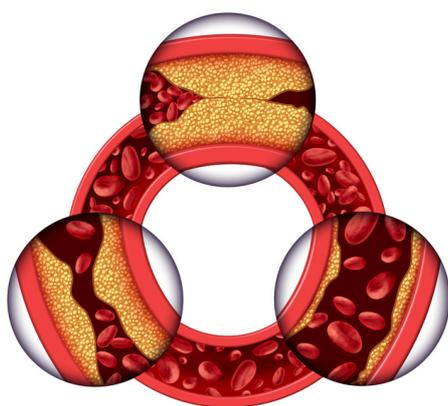
COLESTEROL ALTO

e o risco cardiovascular

Para quem já tem colesterol elevado, uma alimentação rica em gorduras pode prejudicar o controle deste problema. Isso ocorre porque a ingestão excessiva de gorduras saturadas e trans pode levar a um aumento nos níveis de LDL, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

É importante saber que alguns alimentos, como carnes gordurosas, laticínios integrais, frituras e alimentos processados, são ricos em gorduras saturadas e trans. Essas gorduras têm o potencial de aumentar ainda mais os níveis de colesterol LDL no organismo. Por isso, é fundamental seguir uma dieta equilibrada, rica em alimentos saudáveis como frutas, legumes, grãos integrais, peixes e gorduras saudáveis, como as encontradas no azeite de oliva, abacate e nozes.

Sempre consulte um médico ou nutricionista para obter orientações personalizadas e adaptadas à sua condição de saúde.



 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br

COLESTEROL ALTO

ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS

- Pão de queijo
- Pães recheados
- Biscoitos recheados
- Ovo frito
- Banha
- Frituras
- Maionese
- Azeite de dendê
- Bacon
- Carnes gordas
- Pele de aves
- Creme de leite
- Manteiga
- Leite de coco
- Leite integral
- Requeijão
- Nata
- Queijo amarelo
- Chocolate
- Doce de leite
- Salame
- Mortadela
- Coco
- Abacate
- Leite condensado
- Nozes, amendoim, castanha
- Chantily



 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br

DIABETES

O inimigo do coração

O diabetes é um problema de saúde de grande escala no Brasil, afetando aproximadamente 13% da população adulta, segundo dados do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde. Esta é uma situação epidemiológica alarmante, uma vez que a doença está associada a várias complicações de saúde de longo prazo.

Com a sua prevalência a aumentar, é crucial aumentar a sensibilização e a educação sobre o diabetes, de modo a permitir a detecção precoce e um melhor manejo da doença.

O diabetes é particularmente danoso para a saúde cardiovascular. A alta glicose no sangue, característica do diabetes, pode danificar os vasos sanguíneos e os nervos que controlam o coração. Isso pode levar a várias condições cardíacas, incluindo doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca e infarto do miocárdio. Além disso, a doença também pode levar a complicações médicas adicionais, tais como danos aos rins e retinopatia diabética.

De modo geral, o controle efetivo do diabetes é fundamental para a prevenção de doenças cardíacas e para a manutenção de uma boa saúde cardiovascular

 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br



DIABETES

RECOMENDAÇÕES PARA CONTROLE DO DIABETES:

Evite alimentos com alto teor de açúcares simples e gorduras saturadas, como refrigerantes, doces, fast-food e alimentos processados;

Evite o consumo excessivo de álcool e evite atividades estressantes e preocupações excessivas;

Não fumar. Se você fuma procure ajuda imediatamente;

Prefira alimentos com baixo índice glicêmico como leguminosas, verduras, e alguns tipos de frutas;

Use suas medicações nos horários certos:

Converse com seu médico sobre a época de realizar os exames de laboratório e não deixe passar os prazos:

Lembre-se: a Diabetes é uma doença silenciosa mas que pode causar um estrago enorme no seu coração se não for tratada de forma correta.



(38) 991103338



drgabrielramos@hotmail.com



www.drgabrielamaral.com.br



ÁCIDO ÚRICO ELEVADO

O que causa?

A alimentação desempenha um papel crucial na regulação dos níveis de ácido úrico no organismo. O consumo excessivo de alimentos ricos em purinas, tais como as carnes vermelhas, frutos do mar e bebidas alcoólicas, podem resultar em um aumento do ácido úrico.

As purinas são substâncias que, ao serem metabolizadas pelo corpo, transformam-se em ácido úrico. Um acúmulo excessivo dessa substância pode levar à formação de cristais nas articulações, o que é comumente conhecido como gota.

A necessidade de tratar os níveis elevados de ácido úrico no organismo é crucial para evitar complicações graves. O acúmulo excessivo dessa substância não só pode provocar a gota, como também contribuir para problemas renais, como a nefropatia por ácido úrico e cálculos renais.

Por isso, é fundamental manter uma dieta balanceada, limitando a ingestão de alimentos ricos em purinas, e sempre consultar um médico em caso de níveis anormalmente altos deste composto no organismo.



 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br

ÁCIDO ÚRICO

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS EM CASO DE ÁCIDO ÚRICO ELEVADO

- Carne de porco, presunto, língua, fígado, tablete de caldo de carne;
- Sardinha, coração, salmão, trufas, defumados;
- Pães e alimentos fermentados;
- Carnes gordas e bacon;
- Leites e queijos gordos;
- Coco, nozes, amendoim, castanha do pará, castanha de caju;
- Sal e preparações salgadas.



 (38) 991103338

 drgabrielramos@hotmail.com

 www.drgabrielamaral.com.br

MENSAGEM FINAL

A Internet revolucionou a forma como acessamos a informação, uma mudança inegavelmente positiva. Entretanto, é essencial filtrar e optar por informações de qualidade, provenientes de fontes confiáveis.

Com este e-book, meu principal objetivo é oferecer a você uma série de orientações valiosas e confiáveis para cuidar melhor do seu coração.

Transformar hábitos de vida é um elemento crucial para a saúde cardiovascular, e espero que este material sirva como um ponto de partida para essa jornada de transformação. Vale ressaltar que este e-book não substitui o aconselhamento médico ou nutricional profissional, mas possui o propósito de ser uma ferramenta adicional para conduzi-lo para escolhas saudáveis no seu cotidiano.

É extremamente gratificante para mim ver mudanças positivas em sua saúde, e ainda mais saber que pude contribuir de alguma forma. Espero que as informações e conselhos apresentados aqui possam te auxiliar na conquista de uma vida mais saudável. Obrigado por percorrer este caminho comigo!



Instagram



www.drgabrielamaral.com.br



facebook