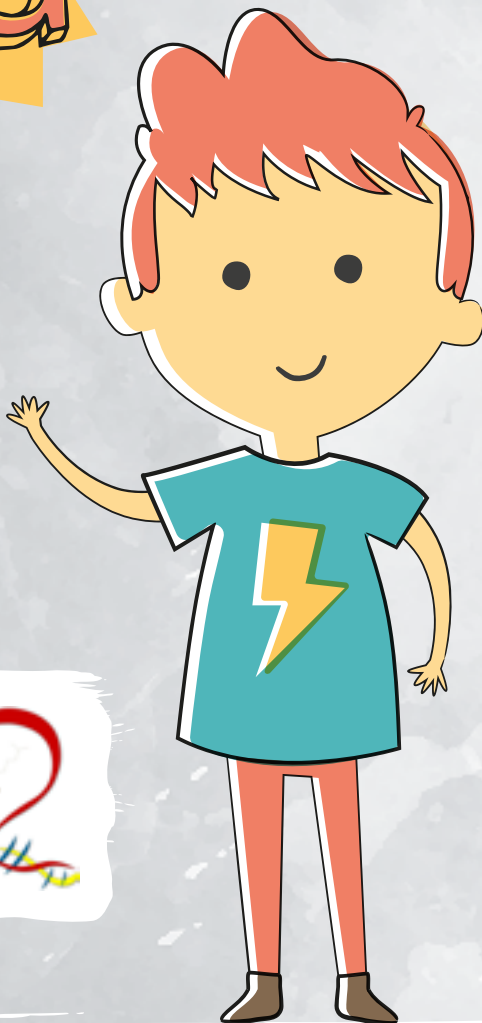


# A FH e eu

Hipercolesterolemia  
familiar



Estudo Português de  
Hipercolesterolemia Familiar



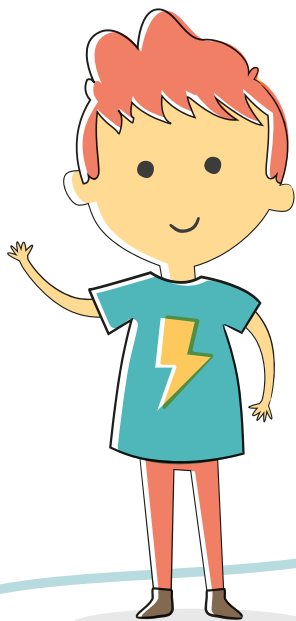
# Viver com FH

Quem tem **FH** pode crescer  
como qualquer outra pessoa e  
ter uma vida

## Saudável



Só há umas coisas que  
temos de ter em atenção.

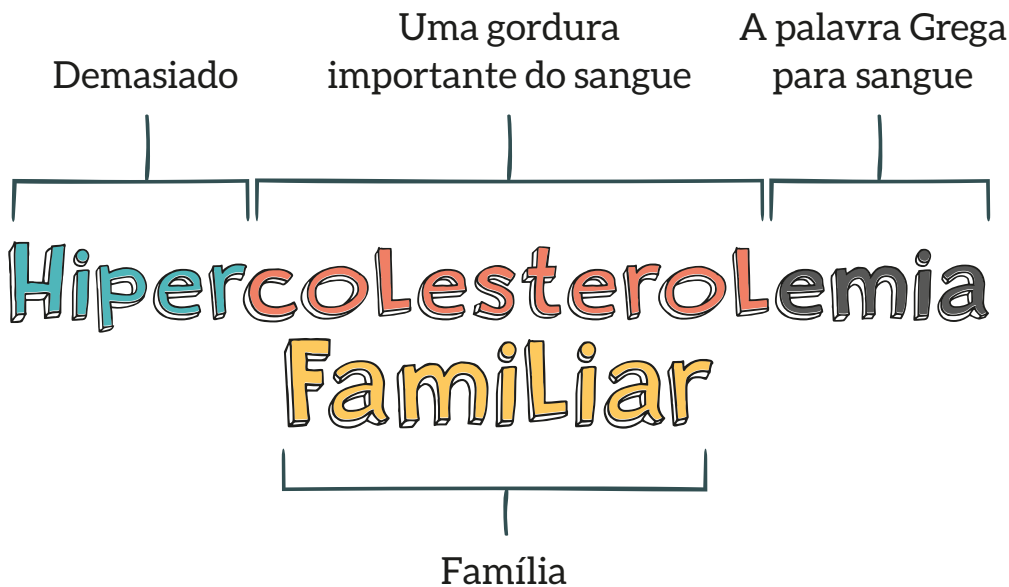


Vamos então ver mais de perto o que é a **FH** e investigar algumas das

noSSAS MELHORES **DICAS** Sobre viver com **FH**



Então, o que é que quer dizer FH?



## Como é que se fica com FH?

A FH é uma doença genética, o que quer dizer que passa de pais para filhos.



# O que é o colesterol?

O colesterol é produzido no nosso corpo e também é encontrado em alguns alimentos que comemos.

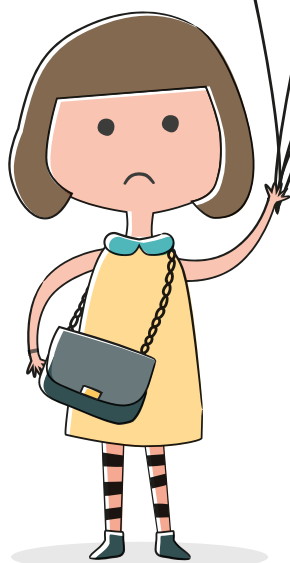
Ha 2 tipos:

Colesterol

HDL = BOM

LDL

= Colesterol  
MAU



O nosso corpo precisa de colesterol mas ter **FH** quer dizer que temos **demasiado colesterol MAU.**

Este colesterol acumula-se nos nossos vasos sanguíneos e pode levar a problemas de coração quando crescermos.

A nossas **MELHORES** Sobre viver  
**DICAS** com FH

Dica **1**

Mantém-te  
**ATIVO**

Ser fisicamente ativo beneficia todas as partes do corpo e faz-nos sentir bem.



A tua missão é...

Porque não tentar **uma nova**

**ATIVIDADE**

**EXTRACURRICULAR**

?

Manter-nos **ativos** pode ajudar-nos a...

- umentar o nosso colesterol BOM (HDL)**
- manter um peso saudável**
- parecer e sentirmo-nos bem**
- umentar a nossa força muscular**
- combater qualquer doença**
- dormir bem**
- divertir-nos e fazer novos amigos**



Ter uma alimentação saudável é importante para todos - não apenas porque temos **FH**.

Escolher comer melhor é fazer pequenas mudanças na nossa alimentação.

Tenta trocar algumas vezes alguns alimentos por outros mais saudáveis.



Dica **2**

Ter uma  
**ALIMENTAÇÃO**  
**SAUDÁVEL**



# A tua missão é...

Tentar comer pelo menos

**CINCO** tipos diferentes  
de **FRUTAS** e **VEGETAIS**  
todos os dias.



Estes alimentos vão fornecer vitaminas essenciais, minerais e fibras que o teu corpo precisa.

# Escolhe MAIS...



frutas e vegetais



frutos secos, sementes

Água



Bolachas para biscoitos

Iogurtes, Leites e queijos magros

Manteigas e óleos vegetais

Carne e peixe magros e Leguminosas

Pão de mistura ou escuro



Muesli

Arroz e massa integral



# Escolhe MENOS...



**X** Batatas fritas

**X** Doces e chocolates

**X** Refrigerantes



**X** Biscoitos to bolachas

**X** Iogurtes, Leites e queijos gordos

**X** Manteiga



**X** Cachorros, hamburguers e carne gorda

**X** Pão branco



**X** Cereais de pequeno almoço com açúcar

Dica 3

NÃO FUMES

nem bebas

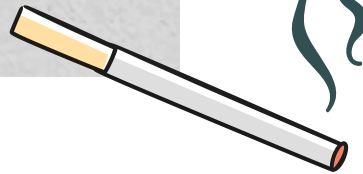
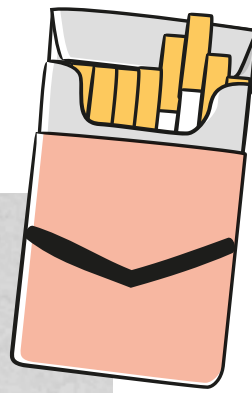
ÁLCOOL



Alguns dos nossos amigos podem falar-nos sobre fumar ou beber, mas há muitas razões pelas quais nós não o devemos fazer.

# Fumar

- É muito mau para a nossa saúde
- Pode estreitar os nossos vasos sanguíneos (eles é que levam o sangue para o coração e outras partes do corpo)



# Álcool

O álcool é tóxico para os mais novos. Em excesso faz mal também ao teu coração.

Dica

4

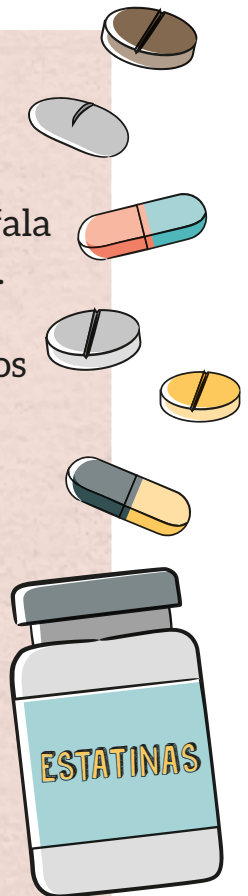
# Toma a tua MEDICAÇÃO

O teu médico irá falar contigo sobre medicação e quando a deves tomar, caso seja indicado. Se tiveres alguma dúvida fala com o teu pediatra ou médico de família.

Podes precisar de tomar uns comprimidos chamados estatinas. Estes comprimidos ajudam a baixar os teus níveis de colesterol diminuindo a quantidade de colesterol que o teu corpo produz.

É importante continuar sempre a tomar a tua medicação uma vez que esta ajuda a baixar o teu colesterol mau.

Mesmo que não consigas ver o que a medicação faz, ela funciona!



# Vamos recapitular

Então se tiveres **FH**, vê se te

manténs **Saudável**

seguindo as nossas melhores dicas

Dica

1

Mantém-te  
**ATIVO**

Dica

2

Ter uma  
**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

Dica

3

**NÃO FUMES** nem  
bebas **ÁLCOOL**

Dica

4

Toma a tua  
**MEDICAÇÃO**

# A FH e eu



## Estudo Português de Hipercolesterolemia Familiar




O Estudo Português de Hipercolesterolemia Familiar é um estudo de investigação desenvolvido pelo Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças não Transmissíveis, do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge desde 1999.

## O que fazemos:

- Desenvolvemos estudos para conhecer melhor a realidade da Hipercolesterolemia Familiar em Portugal e no mundo
- Contribuímos para um melhor diagnóstico e tratamento destes doentes realizando o teste genético
- Promovemos o treino dos profissionais que lidam com estes doentes

## Siga-nos:

 institutoricardojorge

 irj\_pt

[www.insa.pt](http://www.insa.pt)

Morada: **Av Padre Cruz,**  
**1649-016 Lisboa**

Email: [dps@insa.min-saude.pt](mailto:dps@insa.min-saude.pt)

© HEART UK. 7 North Road,  
Maidenhead SL6 1PE.  
Charity Registration No: 1003904



Este livro é baseado na versão original produzida pela **HEART UK - The Cholesterol Charity**

A tradução foi financiada por uma bolsa da Sociedade Internacional de Aterosclerose para o projeto "Registo Internacional de FH pediátrica"  
<https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH>

Desenho e ilustrações por **Onclick.co.uk**

Março 2018