

A minha família, a FH e eu

(Hipercolesterolemia
Familiar)



Estudo Português de
Hipercolesterolemia Familiar



Olá!

O meu nome
é **Helena**.



Os meus passatempos são
dançar, ver televisão e tomar
conta dos meus 2 hamsters.



Eu vivo com a minha mãe, o meu
pai, o meu irmão e a minha irmã.



Desde que nasci

que tenho **FH**

(Hipercolesterolemia familiar)



Viver com FH não me causa problema nenhum.

Há uns alimentos que como menos e às vezes tenho de ir a umas consultas especiais.

Tu podes crescer da mesma forma que qualquer outra pessoa e ter uma vida saudável e ativa.

Eu vou contar-te mais coisas sobre a FH e o que é que isto quer dizer para mim e para a minha família.



FH quer dizer

demasiado

= uma gordura importante que existe no sangue

Hipercolesterolemia Familiar

= família

uma palavra grega que quer dizer sangue

Há muitas pessoas que vivem com FH por isso não estás sozinho.

A maioria das pessoas não sabe que tem colesterol alto porque não o consegue ver, nem sentir.

O que é o colesterol?

O colesterol é produzido no teu corpo. Também pode existir em alguns alimentos que comes.

Há 2 tipos de colesterol:

HDL = bom colesterol



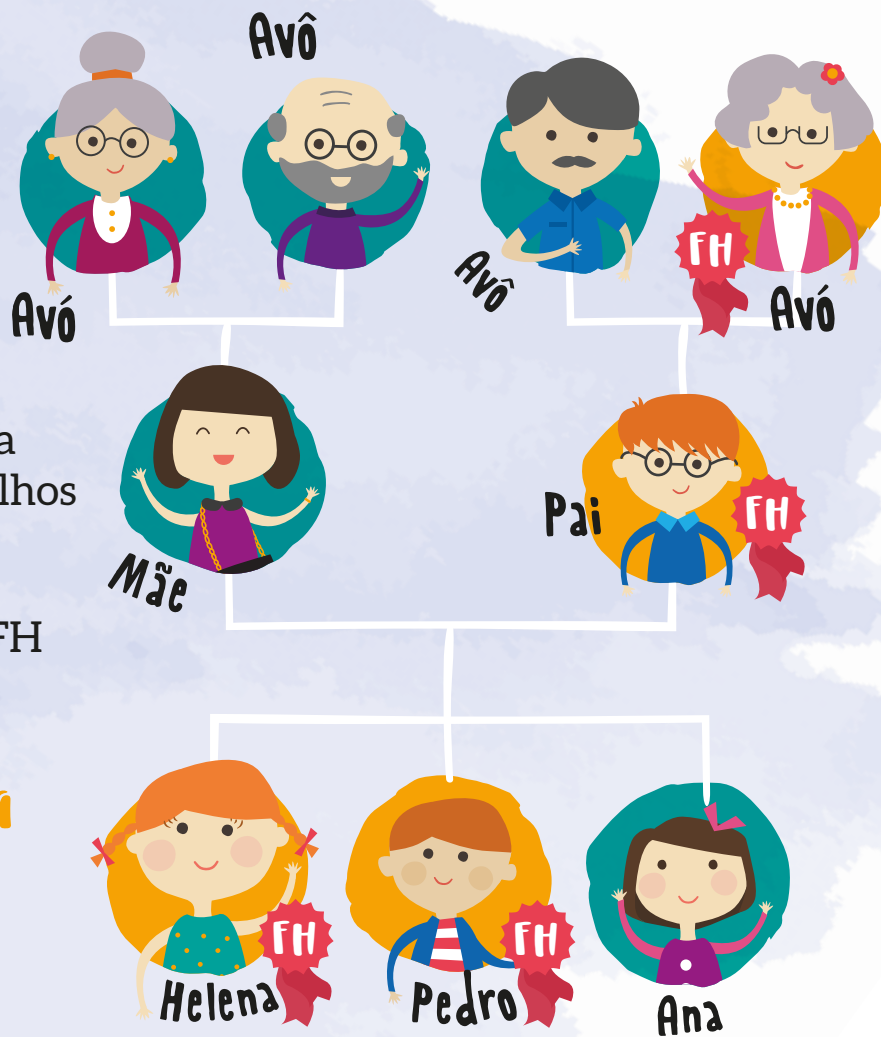
LDL = mau colesterol



Pessoas com FH têm demasiado **colesterol mau**.

Às vezes o colesterol acumula-se nos vasos sanguíneos que transportam o sangue no teu corpo.

Como é que se fica com FH?



A FH passa de pais para filhos. É o mesmo que ter a mesma cor de cabelo ou olhos que a tua mãe ou pai têm.

O meu irmão e eu temos FH assim como o meu pai.

Nós desenhámos a nossa árvore da família para ver quem tem FH



Porque não tentas
desenhar a tua
árvore da família...



Ter uma alimentação saudável é importante para todos, não só porque temos FH.

Eu tento comer 
muitos vegetais
e fruta
e pouca
comida pouco
saudável.



Nós gostamos de
cozinhar em família.



As minhas dicas saudáveis são

Escolhe MAIS...

- fruta e vegetais
- frutos secos e sementes
- água
- carne e peixe magros e leguminosas
- Pão de mistura ou escuro
- Muesli
- Arroz e massa integral

Escolhe MENOS...

- Batatas fritas
- Doces e chocolates
- Refrigerantes
- salsichas e carne gorda
- Pão branco
- Cereais de pequeno almoço com açúcar
- Arroz branco e massa



Manter-te ativo todos os dias faz-te muito bem

Ajuda a aumentar o teu **colesterol bom**, o que é bom para toda a gente.

Eu adoro ir às aulas de dança, mas o meu irmão e a minha irmã gostam mais de jogar futebol.

Não deixes
que fumem
ao pé de ti...

Fumar faz muito mal a
todos mas especialmente
a quem tem FH.



Alguns remédios ajudam a baixar o teu colesterol mau.

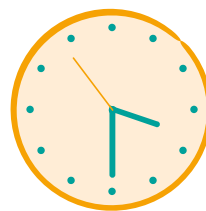
O teu médico irá falar contigo e com a tua família se precisares de tomar remédios e quando tens que os tomar.

É importante que continues sempre a tomar os teus remédios

Se tiveres alguma dúvida debes falar com o teu pediatra ou médico de família.



É muito importante fazeres regularmente exames de saúde quando tens FH



O meu pai, o meu irmão e eu fazemos análises ao sangue regularmente. As análises são precisas para que o médico possa saber o nosso valor de colesterol.

Algumas pessoas não gostam de fazer análises ao sangue mas a pica só dura 1 segundo.



Ter FH quer dizer que o teu corpo produz demasiado **colesterol mau**.



Ter uma
alimentação
saudável

+
Ser ativo =

+
Tomar os remédios
quando necessário

mantêm-te em
forma e
saudável



Tem sido ótimo falar contigo
mas agora tenho que ir para
a minha aula de dança.

Adeus! X

Fala com o teu pediatra,
médico de família e amigos
sobre viver com FH

A minha família, a FH e eu



Estudo Português de
Hipercolesterolemia Familiar



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



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

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

Email: dps@insa.min-saude.pt



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>