

Estudo Português de
Hipercolesterolemia Familiar



COMO LIDAR COM

A FH



Um guia para adolescentes que vivem
com Hipercolesterolemia Familiar (FH)



O QUE É A HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR (FH)

A FH É UMA DOENÇA
HEREDITÁRIA, NA QUAL UM
GENE ALTERADO CAUSA
COLESTEROL ALTO NO SANGUE

Ter **FH** quer dizer que o teu corpo acumula demasiado colesterol. O colesterol pode provocar uma lesão nos teus vasos sanguíneos chamada aterosclerose.



VIVER COM **FH**

Saber como "viver com FH" quer dizer que tu podes crescer como qualquer outra pessoa e viver uma vida ativa e saudável.



COMO É QUE É DIAGNOSTICADA?

A **FH** é relativamente fácil de diagnosticar e a identificação em idade jovem é muito importante. O tratamento é mais eficaz quando é iniciado cedo, antes dos níveis elevados de colesterol causarem danos nos teus vasos sanguíneos.

O teu **MÉDICO** pode
SUSPEITAR **FH**
que tu tens **FH** se:



O teu colesterol é muito alto



Outros familiares tiverem sido diagnosticados com **FH**



Há história de doença cardiovascular prematura nos familiares mais próximos





Entendendo o **COLESTEROL**

O COLESTEROL É PRODUZIDO NO CORPO E É TRANSPORTADO PELO SANGUE. ALIMENTOS QUE CONTÊM COLESTEROL TAMBÉM PODEM CONTRIBUIR PARA O TEU VALOR DE COLESTEROL.

O colesterol é muito importante para manter o nosso corpo em funcionamento mas demasiado colesterol não é saudável.

TIPOS DE COLESTEROL

LDL = COLESTEROL
LIPOPROTEINA DE
BAIXA DENSIDADE **MAU**

HDL = COLESTEROL
LIPOPROTEINA DE
ALTA DENSIDADE **BOM**

COMO SE
TESTA?

Uma análise ao sangue revela
os teus níveis de colesterol

“BOM” e
“MAU”

MELHORES DICAS

VERIFICA AS NOSSAS
MELHORES DICAS
PARA REDUZIR O TEU
COLESTEROL **MAU**



Dica 1.

TEM UMA



ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL



TER UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL É IMPORTANTE
PARA TODOS, NÃO SÓ
PARA QUEM TEM FH.



Escolher ter uma alimentação saudável é fazer pequenas mudanças graduais como por exemplo trocar hábitos poucos saudáveis por outros novos e mais saudáveis.

Mas o que tu comes regularmente é que interessa. Por isso comer ocasionalmente alimentos menos saudáveis não deve causar um grande aumento de colesterol no sangue.

ESCOLHE MAIS...



- FRUTAS E VEGETAIS
- FRITOS SECOS E SEMENTES
- ÁGUA
- BOLOS E BISCOITOS DE AVEIA
- IOGURTES, LEITES E QUEIJS MAGROS
- MARGARINAS E ÓLEOS VEGETAIS
- CARNE E PEIXE MAGROS E LEGUMINOSAS
- PÃO DE MISTURA OU ESCURO
- MVESLI
- ARROZ E MASSA INTEGRAL

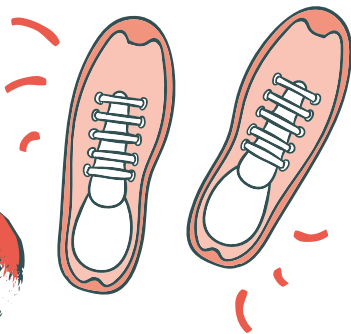


ESCOLHE MENOS...

- BATATAS FRITAS
- DOÇES E (H)COLATES
- REFRIGERANTES
- BOLACHAS E BOLOS
- IOGURTES, LEITES E QUEIJS GORDOS
- MANTEIGA
- SALSICHAS, HAMBURGUERS E CARNE GORDA
- PAO BRANCO
- (C)REAIS DE PEQUENO ALMOÇO COM AÇUCAR
- ARROZ BRANCO E MASSA



Dica 2. **MANTÉM-TE**
ATIVO



MANTERES-TE FISICAMENTE ATIVO BENEFICIA TODAS AS PARTES DO TEU CORPO, INCLUINDO A TUA MENTE.

O exercício faz com que o teu corpo produza endorfinas que são químicos que te ajudam a sentires-te bem.



Manteres-te
pode ajudar-te a...

ATIVO



AUMENTAR O TEU COLESTEROL BOM

MANTER UM PESO SAUDÁVEL



PARECER E SENTIRES-TE BEM

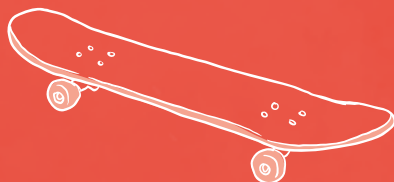
AUMENTAR A TUA FORÇA MUSCULAR

MELHORAR O TEU SISTEMA IMUNITÁRIO

DORMIR BEM



FAZER AMIGOS





Dica 3. NÃO FUMES

FUMAR AUMENTA
A TUA HIPÓTESE DE TERES
DOENÇAS (CARDIOVASCULARES,
PARTICULARMENTE
SE TIVERES FH.

Fumar pode diminuir os teus níveis de colesterol bom e pode danificar o interior dos vasos sanguíneos saudáveis.

Fumar é também altamente viciante e prejudicial, ainda mais se se tiver colesterol elevado.

Se precisares de ajuda para deixares de fumar pede no teu centro de saúde que te referenciem para uma consulta de cessação tabágica.

A hand is shown pouring beer from a bottle into a glass. The beer is a golden color with visible bubbles. The background is a light, textured yellow.

Dica 4.

EVITA O CONSUMO DE ÁLCOOL

DEMASIADO ÁLCOOL AUMENTA OS VALORES DE TRIGLICÉRIDOS NO SANGUE. ESTES SÃO OUTRA FORMA DE GORDURA. VALORES ALTOS DE TRIGLICÉRIDOS QUEREM DIZER QUE O TEU CORPO ESTÁ COM DIFICULDADE EM PROCESSAR A GORDURA.

Se tiveres mais que 18 anos, podes beber álcool mas com moderação.

Para mais informação visita:
www.dgs.pt

Dica 5.

SE PRESCRITA, TOMA A TUA MEDICAÇÃO

OS MEDICAMENTOS AJUDAM A
CONTROLAR O TEU COLESTEROL TOTAL
E REDUZEM O COLESTEROL MAU.

É importante que não te
esqueças de os tomar.

O QUE SÃO ?
ESTATINAS



As estatinas são pequenos comprimidos que normalmente tens de tomar todos os dias.

As estatinas devem ser tomadas à noite mas se te der mais jeito tomar a outra hora que não te esqueças também não faz mal.

As estatinas ajudam o teu corpo a limpar o colesterol do teu sangue e são muito eficazes a baixar o teu colesterol mau.



**POR QUANTO
TEMPO DEVES
TOMÁ-LAS ?**



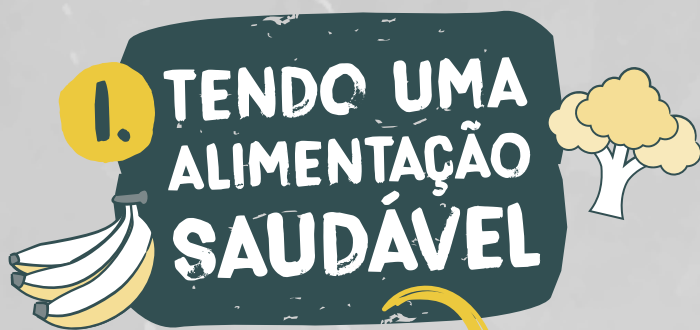
AS ESTATINAS TÊM DE SER TOMADAS PARA TODA A VIDA E PARAR A MEDICAÇÃO VAI FAZER COM QUE OS TEUS NÍVEIS DE COLESTEROL AUMENTEM LOGO DENTRO DE UMAS SEMANAS.

Se alguma vez te esqueceres de tomar o comprimido, tomar mais da próxima vez não é boa ideia. Em vez disso, volta à tua dose habitual.

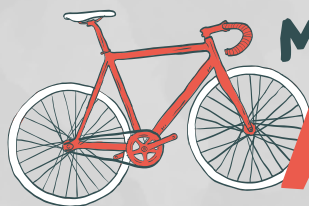
Manteres-te ativo e teres uma alimentação saudável é muito importante quando tens FH, mas para a maioria de nós isto não é suficiente para reduzir os valores de colesterol e é normal que tenhas que tomar medicamentos.

VAMOS RECAPITULAR

ENTÃO SE TU TIVERES **FH**
PODES MANTER-TE
SAUDÁVEL...



2.



**MANTENDO-TE
ATIVO**

5.

**TOMANDO A TUA
MEDICAÇÃO**



4.

**NÃO BEBENDO
ALCOOL EM
GRANDE QUANTIDADE**



3.

**NÃO
FUMANDO**



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.

Siga-nos:

 institutoricardojorge

 irj_pt

www.insa.pt

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

Email: 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

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