

3ª Edição

+ MaterRun 2026

Cardio Info

COLESTEROL ALTO

Juntos pela saúde
e pelo esporte!

Dislipidemia “Colesterol alto”

Colesterol alto é silencioso, mas é uma das causas mais previsíveis e tratáveis de infarto e AVC. Conhecer suas metas é o primeiro passo.

40%

dos brasileiros adultos têm colesterol elevado.

1ª

causa de morte no Brasil é a doença cardiovascular.

↓ LDL





a cada 1mmol/L (38,7 mg/dL), reduz ~22% no risco eventos cardiovasculares.

METAS DE LDL-C

Diretriz Brasileira de Dislipidemia 2025

RISCO	META LDL-c	META Não-HDL-c
Baixo	< 115 mg/dL	—
Intermediário	< 100 mg/dL	< 130 mg/dL
Alto	< 70 mg/dL	< 100 mg/dL
Muito alto	< 50 mg/dL	< 80 mg/dL
Extremo	< 40 mg/dL	< 70 mg/dL

Como reduzir seu colesterol:

-  **Dieta mediterrânea:** peixes, azeite, frutas e fibras
-  **Atividade física:** 150 min/semana (aeróbica/por semana)
-  **Perda de 5–10% do peso** já existe impacto na redução do LDL
-  **Cessar tabagismo e moderar álcool**

Prevenir é melhor que remediar!
Faça seus exames regularmente
e adote hábitos saudáveis.

+ MaterDei
Rede de Saúde

com
você,
por toda
a vida.

3ª Edição

Cardio Info

+ MaterRun
2026

PRESSÃO ALTA

Juntos pela saúde
e pelo esporte!

Hipertensão Arterial

A hipertensão é a doença crônica mais prevalente e a mais subdiagnosticada. Medir a pressão regularmente é um ato simples que salva vidas.

1 em 4

adultos brasileiros
têm hipertensão
arterial

388 mil

mortes/ano no Brasil
ligadas à pressão alta

↓ 10 mmHg





reduz ~20% AVC e ~17%
doença coronária

CLASSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

Diretriz Brasileira de 2025

CLASSIFICAÇÃO	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
PA normal	< 120	< 80
Pré-hipertensão	120 – 139	80 – 89
HA Estágio 1	140 – 159	90 – 99
HA Estágio 2	160 – 179	100 – 109
HA Estágio 3	≥ 180	≥ 110

Controle sua pressão:

-  **Reduzir sal:** até 5 g/dia (1 colher de chá)
-  **Atividade física:** 150 min/semana (aeróbica/por semana)
-  **Manter IMC < 25 e circunferência abdominal**
-  **Não interromper a medicação por conta própria**

MEÇA SUA PRESSÃO REGULARMENTE

A hipertensão é silenciosa: pode causar AVC, infarto e insuficiência renal sem dar sintomas. Aferir é prevenir.

+ MaterDei
Rede de Saúde

**com
você,
por toda
a vida.**

3ª Edição

Cardio Info

+ MaterRun 2026

ARRITMIA

Juntos pela saúde
e pelo esporte!

Fibrilação Atrial

A fibrilação atrial multiplica em até 5x o risco de AVC. Sentir o pulso irregular pode ser o primeiro sinal – e o ECG é o exame que define o diagnóstico.

5x

maior risco de AVC
em quem tem
fibrilação atrial

1,5 mi

brasileiros vivem com
FA – boa parte sem
saber

↓ 64%

redução de AVC com
anticoagulação adequada

ELETROCARDIOGRAMA (ECG)

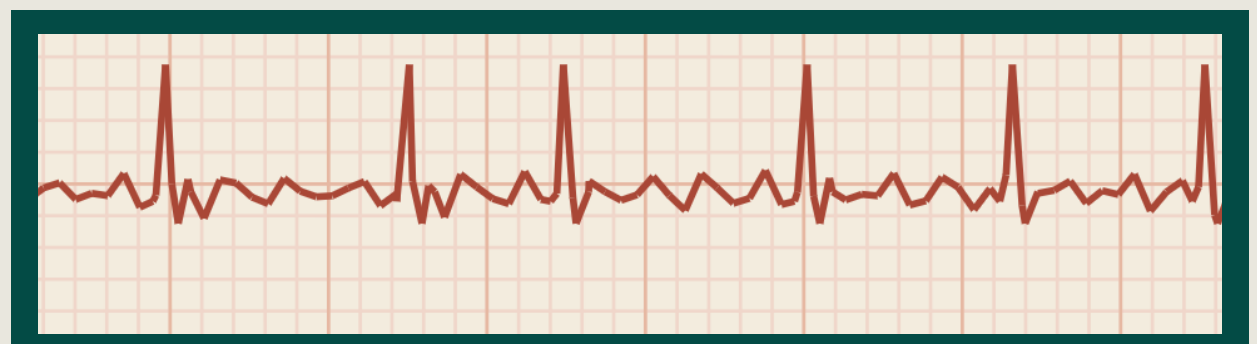
Como reconhecer a fibrilação atrial

RITMO SINUSAL (NORMAL)



Onda P presente
• intervalos R-R regulares
• ritmo organizado

FIBRILAÇÃO ATRIAL



Ausência de onda P
• R-R irregular
• linha de base ondulada

3 Pilares do Tratamento:

1. Anticoagulação (prevenir AVC)
2. Controle do ritmo ou frequência
3. Controles de fatores de risco (hipertensão, tireoide e álcool)

SINTOMAS DE ALERTA:

- Palpitações
- Tontura
- Falta de ar
- Cansaço
- Pulso irregular

+ MaterDei
Rede de Saúde

com
você,
por toda
a vida.



Baixe o
Meu Mater Dei



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



AGENDE SUA CONSULTA
PELO WHATSAPP