

Fatores de Risco para Doença Cardiovascular

Os principais fatores de risco para doença cardiovascular aterosclerótica e infarto são: LDL colesterol elevado, hipertensão arterial, tabagismo, diabetes, obesidade, sedentarismo e estresse.

Infarto, AVC e morte cardiovascular não ocorrem do dia para noite, são produtos finais de anos de controle inadequado desses fatores de risco. Uma placa obstrutiva que leva ao entupimento das artéria do coração ou do cérebro (responsáveis por infartos e AVCs) levam em média de 10 a 20 anos para serem formadas. Portanto, são anos de cuidados inadequados que culminam em eventos graves.



Novo Paradigma de Saúde Cardiovascular

Em 2019 a **American Heart Association** definiu uma nova orientação de saúde cardiovascular para promover uma mudança de paradigma de foco exclusivamente no tratamento da doença para um que inclua a **PROMOÇÃO E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE** ao longo do curso de vida em populações e indivíduos.

Esse novo modelo de cuidado com foco na saúde cardiovascular inclui **8 componentes**:

- **Atividade física, cessação de tabagismo, saúde do sono, controle de peso corporal, controle de colesterol, controle de glicemia e controle de pressão arterial**

Alguns **passos são indispensáveis** para você começar essa jornada de cuidado da saúde com FOCO EM PREVENÇÃO



Passos Essenciais para Saúde Cardiovascular



Comprometa-se com um acompanhamento cardiológico de qualidade

O primeiro passo é garantir que você tenha um acompanhamento regular com um cardiologista de excelência. A consulta anual com um especialista, que se preocupa com todos os detalhes da sua saúde cardiovascular e controle adequadamente os seus eventuais fatores de risco cardiovasculares, é fundamental para monitorar seu progresso e prevenir problemas futuros.



Estabeleça Metas de Saúde Realistas

Ter metas claras e alcançáveis é uma excelente maneira de manter-se motivado. Seja para controlar o peso, melhorar a alimentação ou aumentar a atividade física, estabeleça objetivos que você possa cumprir de forma gradual. O importante é a consistência.



Invista em Uma Alimentação Saudável

A nutrição tem um papel crucial na saúde cardiovascular. Marque uma consulta com uma nutricionista para elaborar um plano alimentar que se adapte ao seu estilo de vida e necessidades. Lembre-se: a alimentação saudável não precisa ser restritiva, ela deve ser equilibrada e prazerosa.

Mais Passos para Prevenção Cardiovascular



Diga Não ao Tabagismo

O tabagismo é um dos maiores inimigos do coração. O tabaco prejudica quase todos os órgãos do corpo, incluindo o coração. Fumar é a segunda principal causa de doenças cardiovasculares, quase 1 em cada 3 mortes por doenças cardíacas são devidas ao tabagismo ou fumo passivo. Se você ainda luta contra esse hábito, saiba que não está sozinho. Apenas 5% dos pacientes conseguem parar de fumar sem ajuda. Mas, com a orientação adequada e muito apoio, podemos vencer juntos esse desafio.



Movimente-se Regularmente

A atividade física é essencial para a saúde do coração. Não precisa ser algo intenso desde o início. Comece com algo simples, como uma caminhada diária. O objetivo é se comprometer a fazer pelo menos 50 minutos de atividade física, 3 vezes por semana. Aos poucos, você pode aumentar a intensidade e a duração conforme se sentir confortável.



Busque o Peso Ideal para Você

Manter um peso saudável é fundamental, mas lembre-se de que a jornada é única para cada pessoa. A obesidade é uma doença que requer cuidado profissional e acompanhamento contínuo. Em muitos casos, ter o suporte de uma equipe médica é essencial para alcançar e manter um peso saudável.

Controle adequadamente a sua glicemia, o seu LDL colesterol e sua pressão arterial

Manter esses fatores controlados desde o início da fase adulta é essencial para evitarmos a ativação da doença aterosclerótica cardiovascular que leva à formação de placas que obstruem nossos vasos levando à infarto e AVC. Consultas cardiológicas regulares com um bom profissional detalhista são essenciais.

Programa Evolua+

Pensando em um modelo de acompanhamento que busca promover esse modelo de saúde focado em prevenção e promoção de um estilo de vida saudável e protetor, construir um plano de acompanhamento que pode te ajudar a viver livre dessas doenças graves e com mais longevidade e independência, o EVOLUA+

Como o Evolua+ Pode Ajudar

Com a experiência adquirida ao longo de anos de acompanhamento, percebo que muitos pacientes enfrentam dificuldades como fatores de risco cardiovasculares mal controlados, hábitos alimentares desajustados, obesidade, tabagismo e outras condições que afetam sua qualidade de vida e **comprometem a sua longevidade e vitalidade**. Por isso, criamos o **Evolua+**, um programa inovador de **acompanhamento médico e nutricional INTENSIVO**, focado em melhorar a SAÚDE CARDIOVASCULAR e PERFORMANCE dos nossos pacientes.

O objetivo do **Evolua+** é otimizar sua jornada de saúde, promovendo mudanças de hábitos que tragam **mais saúde, qualidade de vida, longevidade e um futuro livre de doenças evitáveis**.



Objetivos do Programa de Acompanhamento

Controle de Fatores de Risco

O objetivo do nosso plano de acompanhamento é alcançar o controle de todos os fatores de risco cardiovasculares existentes e com isso instaurar **um estilo de vida saudável e uma boa saúde cardiovascular e cardiometabólica**, o que impedirá o surgimento de doenças e danos graves no futuro.

Acompanhamento Intensivo

Sabemos que diante de muitas alterações e disfunções a serem corrigidas as consultas isoladas tornam esse processo mais difícil e demorado. E por esse, motivo criei esse **plano de acompanhamento intensivo** que busca corrigir todas os fatores de risco cardiovasculares e **construir um estilo de vida novo e saudável**.

Metas Claras e Realistas

Quando possuímos **um plano com metas claras e realistas** nosso cérebro consegue se comprometer mais e obtemos muito **mais resultados**.

No futuro próximo você se orgulhará de ter tomado essa importante decisão de priorizar a sua saúde.