

COMO BATE O SEU CORAÇÃO?

A sua frequência cardíaca corresponde ao número de vezes que o seu coração bate em um minuto. A frequência cardíaca normal em descanso é de 60 a 90 batimentos por minuto. Pessoas que praticam exercício físico tendem a ter uma pulsação em repouso mais baixa, pois os músculos do coração estão em boa forma. Já as que não se exercitam com regularidade e ainda assim têm os valores abaixo do normal, devem investigar o que está acontecendo.



Você sabia que...

O coração de pessoas que levam a vida sem momentos de alegria e descontração é menos saudável? Um estudo americano comparou a reação de pessoas saudáveis e pessoas com problemas cardíacos diante de situações que causam desconforto. A probabilidade de que rissem era 60% mais elevada entre as pessoas saudáveis.

Um outro estudo, realizado pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que mulheres de 45 anos ou mais, que caminham pelo menos 1 hora por semana, reduzem para metade o risco de sofrer um ataque cardíaco. Os homens também se beneficiam de exercícios feitos em pequenas quantidades. O importante é praticar alguma atividade, segundo a pesquisa.

A depressão pode provocar ataques cardíacos?

Durante um evento feito pela American College of Cardiology, cientistas americanos afirmaram que sentimentos negativos e depressão podem dobrar as chances de um ataque cardíaco. Eles avaliaram informações médicas de 25 mil pessoas.

MED · RIO CHECK-UP

Desde 1990 promovendo saúde com mais de 150 mil check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000 e 55 (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - 5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br



MED · RIO  **CHECK-UP**
SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriocheck-up.com.br
 /medriocheckup  /med-rio-check-up

©2020 ELM Marketing e Editora Médica Ltda.
Todos os direitos reservados • www.latinmed.com.br



 Não jogue este folheto em via pública.

Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) Supervisão editorial: Dr. Gilberto Ururahy

CORAÇÃO SAUDÁVEL



SUAS ATITUDES CONTAM MUITO!

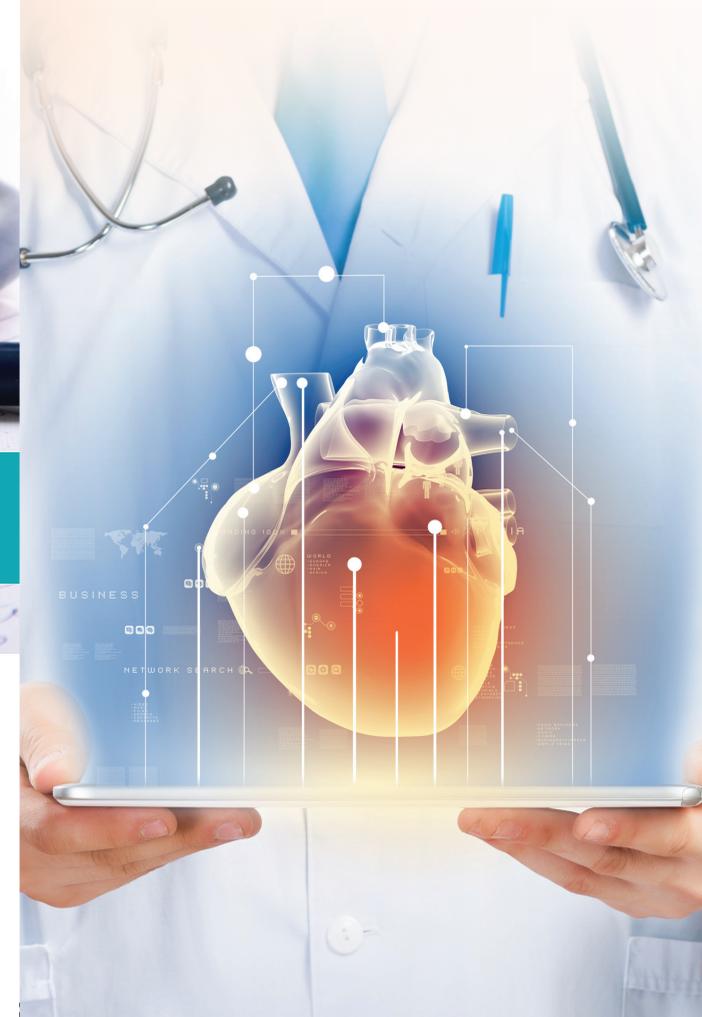
MED · RIO  **CHECK-UP**
SEMPRE À FRENTE

OLHO NO CARDIÔMETRO!

A Sociedade Brasileira de Cardiologia criou o Cardiômetro, que levanta os números de mortes provocadas por doenças cardiovasculares no país.

Estima-se que ocorram cerca de 1 mil mortes por dia, cerca de 43 por hora. Ou seja, uma morte a cada 90 segundos.

Cuidar dos afetos e cultivar a espiritualidade, por exemplo, são atitudes tão importantes quanto cuidar da alimentação ou praticar exercícios físicos. Procure ter atividades que lhe deem prazer e relações que tragam bem-estar. Afaste-se daquelas que lhe estressam. E preste atenção nas informações a seguir para alcançar uma vida longa e saudável.



CONFIRA SE O SEU CORAÇÃO ESTÁ SOB CONTROLE!

Qual é a sua pressão arterial?

Valores adequados: entre 120/80 mmHg e 139/89 mmHg

Valores que inspiram cuidados: superiores a 140/90 mmHg



A pressão varia ao longo da vida. A tendência é que ela diminua enquanto dormimos e aumente quando realizamos esforço físico. No entanto, se permanece elevada, revela hipertensão e significa maiores riscos de aterosclerose e, portanto, de acidente vascular cerebral (AVC) e doença cardíaca isquêmica.

Qual é o seu consumo de calorias por dia?

Poucas pessoas sabem exatamente quantas calorias necessitam, mas você pode fazer o seguinte cálculo: multiplique o seu peso por um número de 28 a 33, dependendo do seu nível de atividade. Como? Se fizer exercícios físicos regularmente, o seu corpo necessita de mais alimentos, portanto, multiplique por 33. Se tiver perdido peso, seu corpo não precisa de tanto, multiplique por 28.



Qual é a medida da sua circunferência abdominal?

Pegue uma fita métrica e meça a sua cintura ao redor do umbigo.

Como deve ser:

HOMENS:
Igual ou < que 94 cm

MULHERES:
Igual ou < que 80 cm

No caso das mulheres, o risco para a saúde começa quando a cintura tem mais de 80 cm. A cintura acima dos 90 cm já constitui uma séria ameaça.

No caso dos homens, o risco aumenta se o perímetro abdominal for superior a 94 cm, tornando-se um grave problema quando ultrapassa os 100 cm.

Quais são os valores do seu colesterol?

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) recomenda, desde 2017, que as referências para LDL (colesterol ruim) sejam estabelecidas de acordo com o risco cardíaco:

LDL

Baixo risco: abaixo de 130 mg/dl

Risco intermediário: abaixo de 100 mg/dl

Risco alto: abaixo de 70 mg/dl

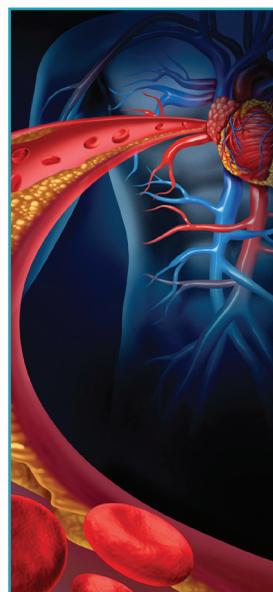
Risco muito alto: abaixo de 50 mg/dl

HDL (colesterol bom)

Desejável: acima de 40 mg/dl

Colesterol total

Desejável: abaixo de 190 mg/dl



Confira as tabelas abaixo e descubra a melhor maneira de cuidar do seu coração:

em mm/Hg	A PRESSÃO ARTERIAL			
	Tratada		Não tratada	
	H	M	H	M
Abaixo de 12	0	-1	0	-3
12 a 12,9	1	2	0	0
13 a 13,9	2	3	1	1
14 a 14,9	2	5	1	2
15 a 15,9	2	6	1	4
Acima de 15,9	3	7	2	5

em mg/dl	C HDL	
	H	M
Acima de 59	-1	-2
59 - 50	0	-1
49 - 40	1	0
Abaixo de 40	2	1
Abaixo de 35	-	2

	B DIABETES	
	H	M
Não	0	0
Sim	2	4

em anos	D IDADE		E COLESTEROL TOTAL									
			<160		160 - 199		200 - 239		240 - 279		Acima de 279	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Até 34	-9	0	0	4	1	7	3	9	4	11	5	
35 - 39	-4	2	0	4	1	7	3	9	4	11	5	
40 - 44	0	4	0	3	1	5	3	6	4	8	5	
45 - 49	3	5	0	3	1	5	3	6	4	8	5	
50 - 54	6	7	0	2	1	3	3	4	4	5	5	
55 - 59	8	8	0	2	1	3	3	4	4	5	5	
60 - 64	10	9	0	1	1	1	3	2	4	3	5	
65 - 69	11	10	0	1	1	1	3	2	4	3	5	
70 - 74	12	11	0	0	1	0	3	1	4	1	5	
75 ou >	13	12	0	0	1	0	3	1	0	1	5	

em anos	F TABAGISMO			
	Não		Sim	
	H	M	H	M
Até 34	0	8	3	
35 - 39	0	8	3	
40 - 44	0	5	3	
45 - 49	0	5	3	
50 - 54	0	3	3	
55 - 59	0	3	3	
60 - 64	0	1	3	
65 - 69	0	1	3	
70 - 74	0	1	3	
75 ou >	0	1	3	

Agora, some os pontos:

A Pressão arterial	B Diabetes	C HDL
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
D Idade	E Colesterol total	F Tabagismo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
=		
TOTAL DE PONTOS	TOTAL DE PONTOS	
HOMENS <input type="text"/>	MULHERES <input type="text"/>	



Confira abaixo o seu risco cardíaco

HOMEM	MULHER	FATORES DE RISCO
15 pontos ou mais	13 pontos ou mais	Risco alto de sofrer um problema no coração ou ter um derrame nos próximos 10 anos.
de 12 a 14 pontos	de 9 a 12 pontos	Risco moderado de sofrer um problema no coração ou ter um derrame nos próximos 10 anos.
até 11 pontos	até 8 pontos	Risco baixo de sofrer um problema no coração ou ter um derrame nos próximos 10 anos.

Como cuidar do coração se o seu risco for:

Alto: você precisa baixar o colesterol em 50%. Se for diabético ou tiver mais de 65 anos, inicie uma atividade física ou reavalie a que faz. Se for fumante, pare de fumar.

Moderado: o seu colesterol precisa diminuir de 30% a 40%. Comece ou intensifique uma atividade física regular. Se for fumante, já é hora de parar.

Baixo: faça um levantamento de seus hábitos alimentares e físicos. Se eles não forem saudáveis, adote uma dieta equilibrada e pratique alguma atividade física regularmente. O cigarro? Abandone este vício.

