

Conselhos da:
**Fundação Portuguesa
de Cardiologia**
Delegação Madeira
Avenida Arriaga 50 1.º andar sala 1
9000-064 Funchal
tel: 291 232 803 fax: 291 234 505



Cuide da
sua saúde
e faça do
nosso médico
o seu
**MÉDICO
ASSISTENTE**
24h/dia
365 dias/ano
291 204 480
927 813 729

**Conselhos
do coração...**



**Protege quem
te ama!**



SMM serviços médicos
de urgência
desde 1988

Contacte-nos:
geral@servicosmedicos.com

Visite o nosso site:
www.servicosmedicos.com

Rua da Infância nº4 - 1.º 9060-131 Funchal Madeira
Tel. 291 204 480 / 927 813 729 • Fax 291 204 489



Uma
iniciativa:



SMM serviços médicos
de urgência
desde 1988

É capaz de reconhecer os sinais de um ataque cardíaco?

Sinais de **aviso** clássicos:

- Pressão, sensação de estar enfartado, dor de esmagamento no centro do peito.
- Dor ou pressão que se estende aos ombros, pescoço ou braços.
- Desconforto a nível do peito com sensação de desmaio, tontura, suores ou dificuldade respiratória.

Sinais de **aviso** atípicos:

- Fadiga
- Dificuldade respiratória
- Náuseas
- Tonturas
- Desconforto a nível da parte inferior do peito
- Dor nas costas

Conselhos do coração...

- Conheça os sinais de aviso e os sintomas de um ataque cardíaco.
- Conheça os factores de risco para a doença cardíaca.
- Faça actividade física!
- Não fume!

Altere os factores de risco que pode mudar!

Meça a tensão arterial e o colesterol.

Maio
mês do
coração

Factores de risco para a doença cardíaca

Tensão arterial

É importante medir a tensão arterial regularmente.

Tensão sistólica (máxima) - pressão quando o coração está a bombear o sangue - valores normais entre 100 e 140 mmHg.

Tensão diastólica (mínima) - quando o coração está relaxado - valores normais entre 60 e 90 mmHg.
HTA (Hipertensão Arterial) é 1.º factor de risco para a doença cardíaca.

Colesterol

Substância semelhante à gordura existe em todas as células do organismo. Existem diferentes tipos de colesterol: o colesterol LDL "mau" e o HDL "bom" (protector das artérias); os mais importantes.

Triglicéridos

Os triglicéridos são um outro tipo de gorduras também presentes no sangue. Provêm basicamente das gorduras contidas nos alimentos. Níveis elevados podem aumentar o risco de doença cardíaca.

Maio
mês do
coração