

Agente de Fé e de Coração

Cartilha da Criança



**Programa Nacional de Qualificação
do Agente da Pastoral da Saúde —
CNBB, sobre Fatores de Risco para
Doenças Cardiovasculares — DCV.**



**Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular**
Sociedade Brasileira de Cardiologia



SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC)

A SBC é uma entidade sem fins lucrativos criada em 1943 que tem como objetivo unir a classe médica especializada em cardiologia para o planejamento e a execução de projetos em benefícios da cardiologia brasileira.

A SBC também está comprometida em ajudar a população brasileira na prevenção dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares. A Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular (DPSC) é quem atua junto à comunidade, realizando ações educativas à população por meio de cursos de Emergências Cardiovasculares e diversos programas de prevenção e promoção de saúde cardiovascular.

Visite o site e conheça o que a SBC faz para cuidar do seu coração:
www.cardiol.br

PASTORAL DA SAÚDE

A Pastoral da Saúde é um organismo de ação social da CNBB como sociedade cívico-religiosa, organizada por tempo indeterminado e com sede itinerante (acompanha o coordenador nacional), sem fins lucrativos, legalmente constituída por Estatuto e Regimento Interno próprios e que desenvolve o seu trabalho em três áreas de atuação: Solidária, Comunitária e Político-Institucional.

Visite o site e conheça o que a Pastoral da Saúde e a CNBB fazem para cuidar de você: www.cnbb.org.br/site ou www.pastoraldasaudenacional.com.br

PARCERIA

O objetivo da parceria entre a Sociedade Brasileira de Cardiologia / Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular e a Pastoral da Saúde é qualificar os agentes desta pastoral para serem multiplicadores de ações de prevenção de doenças e promoção à saúde cardiovascular, com vistas à sensibilização para prática de hábitos saudáveis de vida, e diminuir os indicadores de morbidade e mortalidade cardiovascular no Brasil.



Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis pela morte de cerca de 17,1 milhões de pessoas no mundo. Só no Brasil esse número chega a aproximadamente 300 mil. Ou seja, são 820 mortes por dia, 30 mortes por hora ou uma morte a cada 2 minutos.

Derrames cerebrais, infarto, insuficiência cardíaca e renal e morte súbita são alguns exemplos que poderiam ser evitados com a identificação precoce dos fatores de risco para as DCV e intervenções medicamentosas.



O estilo de vida inadequado, como o sedentarismo e os maus hábitos alimentares expõe precocemente a crianças e adolescentes à determinados fatores de risco que facilmente poderiam ser evitados com a prática de uma atividade física ou consumo de alimentos saudáveis.



Hábitos não saudáveis irão refletir negativamente na saúde de crianças e adolescentes. Por isso, o cuidado e a atenção com os fatores de risco como colesterol elevado, pressão alta, obesidade, diabetes, tabagismo, sedentarismo, estresse, além do histórico familiar para estas doenças, precisam ser redobrados para evitar que tornem-se adultos doentes, evitando mortes precoces decorrentes de eventos cardiovasculares.

Prevenção

Hipertensão na Criança

O que é Hipertensão Arterial ou Pressão Alta?

É quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais.

Engana-se quem acredita que a hipertensão é um problema causado apenas em adultos e idosos. Crianças e adolescentes também podem desenvolver a doença, por isso a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento contínuo são muito importantes.



Causa Principal	Descrição
Primária	Não tem uma causa definida. Ocorre com mais frequência quando a família da criança tem história de hipertensão, com ou sem outros fatores de risco, como obesidade e sedentarismo. A questão da raça é outro fator que pode aumentar a chance do desenvolvimento da doença. Pessoas negras são mais propensas a ter problemas de pressão alta.
Secundária	Causada por doenças que aumentam a pressão sanguínea nas artérias, como doenças renais, endócrinas (das glândulas) e cardíacas.

Apenas no Brasil, 6% das crianças e adolescentes tem hipertensão e o que é pior, muitas não sabem que tem! Outro vilão que acomete essa população é a obesidade infantil. Crianças obesas tem até 8 vezes mais chances de desenvolverem hipertensão, seguido do colesterol elevado e do diabetes.

Diagnóstico

Somente o médico pode diagnosticar a doença e orientar sobre o tratamento adequado na infância e adolescência. Nas consultas médicas periódicas, é necessário que o médico verifique a pressão da criança para um diagnóstico precoce da doença. Os sintomas e sinais que a criança ou adolescente com pressão alta pode apresentar são:

- ✓ Tontura;
- ✓ Falta de ar;
- ✓ Palpitação;
- ✓ Enjoo e náuseas;
- ✓ Dor de cabeça frequente;
- ✓ Cansaço inexplicável;
- ✓ Problemas cardíacos;
- ✓ Alterações na visão.



Na maioria das vezes as crianças não apresentam sintomas, por isso é preciso que os pais ou responsáveis fiquem atentos, e lembrem-se da importância da medição da pressão em todas as consultas médicas!

Tratamento

O tratamento e acompanhamento da pressão alta são realizados por toda a vida, por isso o médico e a equipe multiprofissional são fundamentais. A mudança de hábitos alimentares, a prática regular de atividade física e a medicação, quando necessária, são importantes e devem ser contínuas não devendo ser abandonadas mesmo que os valores da pressão tenham sido normalizados, a não ser por orientação médica.



O apoio da família em relação à alimentação, exercícios e tratamento são fundamentais, com isso, a prevenção acaba sendo natural e outros casos de hipertensão na família podem ser evitados.



Fumo Passivo

Fumante passivo é aquele que não fuma, mas convive com pessoas que fumam, ficando assim exposto aos danos da fumaça/tabaco. No Brasil, segundo o INCA, pelo menos 7 indivíduos não-fumantes morrem POR DIA devido as doenças causadas pelo tabagismo passivo.

As crianças são as maiores prejudicadas e, quanto maior o número de fumantes dentro de casa, ou em seu convívio social, maior é o risco de desenvolverem problemas respiratórios (pneumonia, asma, bronquite...), problemas no sistema imunológico (infecções em geral, resfriados, otite média...), déficit de atenção e perda na audição. Além de doenças, o fumo pode afetar o comportamento da criança e o desempenho escolar.

Adultos são modelos de comportamento, por isso é importante lembrar que a exposição ao fumo aumenta as chances de crianças se tornarem adultos fumantes.

Você sabia que...

- No Brasil, 40% das vítimas do fumo passivo são crianças de até 5 anos?
- Metade das crianças no mundo (700 milhões) estão expostas a fumaça do cigarro dentro de suas próprias casas?
- Quando a grávida é fumante passiva, o cigarro passa do sangue para o bebê e aumentam as chances da criança nascer antes do tempo (premature) e com baixo peso, além de poder causar aborto espontâneo?
- Que algumas substâncias tóxicas do cigarro passam para a criança através do leite materno?
- Muitas vezes, o fumante passivo corre mais riscos do que o próprio fumante, isso por que a fumaça do cigarro contém concentrações maiores de nicotina e de outras substâncias cancerígenas quando comparadas a tragada pelo fumante.
- O fumante passivo pode apresentar consequências a curto e a longo prazo, onde podem ser citados:

- A curto prazo:

- ✓ Tosse;
- ✓ Irritação nos olhos e nariz;
- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Alergias;
- ✓ Doenças cardíacas;
- ✓ Dores no peito;
- ✓ Aumento dos valores da pressão arterial;
- ✓ Transtornos de memória e do sono.



- A longo prazo:

- ✓ O pulmão diminui a sua capacidade de funcionamento (enfisema pulmonar);
- ✓ Maior risco de aterosclerose e infarto;
- ✓ Aumento na ansiedade e hiperatividade;
- ✓ Aumento do número de infecções respiratórias;
- ✓ Aumento do risco de câncer de pulmão.



Lembre-se...

Os componentes do cigarro são microscópicos! Não adianta fumar na sacada, no quintal ou na varanda. Eles ficam na pele, no cabelo, na roupa e são facilmente transportados promovendo os efeitos passivos deletérios já descritos.

Se não conseguir parar de fumar, evite ao menos fumar dentro de casa e perto de sua família. Procure também evitar locais em que haja fumantes! Não prejudicar os outros é um dever do fumante!



Colesterol Elevado em Crianças e Adolescentes

O colesterol é uma substância importante para a saúde, porque é usada na formação da membrana das células do corpo e de alguns hormônios, além de servir como uma capa protetora para os nervos e ser necessário para a produção de vitamina D e bile. Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo nosso organismo e os outros 30% são provenientes da nossa alimentação.

Embora necessário ao nosso organismo, o colesterol passará a ser prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal. O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias, formando placas de gordura, que podem entupí-las e dificultar a passagem do sangue.

O colesterol alto em crianças não está necessariamente ligado a fatores como peso ou pais com histórico do problema, ou seja, nem toda criança magra e sem casos na família está livre do diagnóstico dessa doença silenciosa. Por não apresentar sintomas é preciso fazer exames de sangue periodicamente (1 vez por ano), para a detecção precoce e tratamento adequado.





Estudos mostram que 20% das crianças e adolescentes entre os 2 e 19 anos apresentam níveis elevados de colesterol no sangue, onde 8% tem altos valores de LDL ("colesterol ruim") e 45% apresentam baixos níveis de HDL ("colesterol bom").

Vale lembrar que as principais causas do colesterol alterado são a má alimentação e falta de atividades físicas, mas o histórico familiar (pais, avós, tios) também pode contribuir para o desenvolvimento da doença.

Conheça os tipos de colesterol:

- **HDL ("colesterol bom"):** reduz o risco de acúmulo das placas de gordura, prevenindo as doenças cardíacas, como derrame e infarto. Quanto maior a quantidade no sangue, melhor é para a saúde!
- **LDL ("colesterol ruim"):** é o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que dificulta o fluxo sanguíneo. Indica risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das veias das pernas.

Você sabia...

- Que as crianças que tem colesterol elevado correm o risco de sofrer um infarto até 10 anos mais cedo na vida adulta?
- Que conversar abertamente com a criança, para explicar o porquê ela deve manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios ajuda na adesão ao tratamento?
- Todos os membros da família devem ajudar a criança no tratamento, sendo exemplo para todos.



Diabetes Infantil (Tipo 1)

O diabetes aparece quando o organismo produz pouco ou não produz o hormônio insulina, responsável pela regulação dos níveis de açúcar no sangue.

Apesar da doença aparecer em qualquer idade, o Diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes até os 14 anos.

Nos últimos anos, o número de crianças portadoras de Diabetes tipo 1 vem crescendo. Mas o tipo 2, que era comum em adultos obesos, também vem aumentando entre as crianças devido à alimentação inadequada e à falta de atividade física, que levam ao aumento de peso.

Sinais e sintomas

- ✓ Muita vontade de urinar;
- ✓ Muita sede;
- ✓ Cansaço extremo;
- ✓ Rápida perda de peso;
- ✓ Muita fome;
- ✓ Falta de concentração;
- ✓ Fraqueza, cansaço e tonturas;
- ✓ Cãimbras e formigamentos.



Tratamento

Em geral, independente do tipo de Diabetes, deve-se haver um controle na alimentação e prática de atividades físicas, para manter os níveis de glicose e o peso adequados e evitar possíveis complicações da doença.

Uso de medicamentos (antidiabéticos orais e insulinas) deve ser prescrito e orientado pelo médico.



Sedentarismo e Obesidade Infantil

Também conhecido como a “doença do milênio”, o sedentarismo vem sendo um assunto evidente e bastante comentado por estar associado a diversas doenças. Ele não está apenas relacionado à prática de esportes, mas também atividades cotidianas como lavar o carro, limpar a casa, brincar na rua etc.



A falta ou ausência dessas atividades tendem para a “lei do mínimo esforço”. Muitas vezes, como resultado das facilidades impostas pela era tecnológica, refletindo num estilo de vida sedentário mais evidente em grandes cidades, que costuma excluir parcial ou totalmente a prática de exercícios físicos, até mesmo uma simples caminhada.

Os hábitos sedentários estão presentes em todas as faixas etárias afetando principalmente crianças e adolescentes, sendo umas das principais causas da epidemia de obesidade infantil no mundo. Segundo estudos, crianças mais ativas são mais magras do que as que se movimentam pouco. Além disso, o número de horas que a criança passa vendo TV ou jogando videogame também está relacionado com o aumento de peso, tanto por conta da indução dos programas televisivos à ingestão de alimentos prejudiciais, como por desviar a atenção das atividades físicas.



Veja abaixo os valores de referência dos exames do seu filho. Mas não esqueça de levá-lo ao médico com frequência!

Valores de Referência			
Glicose	Idade		mg/dL
	Prematuro		20 a 60
	0 a 1 dia		40 a 60
	> 1 dia		50 a 80
		Crianças e adolescentes	65 a 99
Colesterol Total	Idade	Classificação	mg/dL
	Crianças e adolescentes (2 a 19 anos)	Desejável	< 170
		Limítrofe	170 - 199
		Elevado	200
Triglicérides	Idade	Classificação	mg/dL
	< 10 anos	Desejável	< 100
		Elevado	> 100
	10 a 19 anos	Desejável	< 130
Elevado		> 130	

Orientações Gerais

- ✓ Alimentar-se 5 ou 6 vezes no dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Lembre-se que é melhor comer pouco, mas várias vezes ao dia, do que comer muito, poucas vezes ao dia!;
- ✓ Escolha alimentos saudáveis como frutas, verduras e legumes e diversifique as formas de preparo;
- ✓ Escolha alimentos saudáveis nos lanches e nos momentos de lazer;
- ✓ Beba bastante água e sucos naturais durante o dia para manter a hidratação e a saúde do corpo;
- ✓ Tome leite e/ou derivados todos os dias;
- ✓ Coma arroz e feijão ao menos 4 vezes na semana;
- ✓ Diminua a quantidade de sal e temperos prontos na comida;
- ✓ Coma menos salgadinhos de pacotes, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de *fast-food*, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes, frituras e alimentos gordurosos;
- ✓ Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos;
- ✓ Incentive seu filho à prática de esportes, como natação, futebol, etc;
- ✓ Incentive a participação nos esportes do colégio, além de atividades de lazer fora do horário letivo;
- ✓ Controle o estresse da criança com música, passeios tranquilos em família, viagens e momentos alegres;
- ✓ Diminua o tempo da criança na frente da TV ou computador;
- ✓ Faça acompanhamento com o pediatra e nutricionista para manter o peso adequado da criança à idade e ao crescimento.

Hora do lazer!

Caça-Palavras

Ê	Â	Ó	Ê	Ú	J	N	Í	R	D	U	B	Ê	Â
L	R	B	L	Z	T	Á	A	U	E	E	R	U	Z
A	C	K	E	F	Â	H	H	D	E	L	I	T	O
M	K	U	G	Ã	N	Ó	Ú	T	E	S	N	A	Â
Ô	U	Z	U	I	Í	A	I	N	Z	É	C	F	Y
S	B	M	M	M	S	E	Â	P	Ô	Ã	A	R	Ô
Ç	O	A	E	Ê	L	A	U	R	Ã	N	R	U	Ó
V	C	G	S	A	D	À	Á	E	Ç	J	Â	T	W
F	U	T	E	B	O	L	S	V	Ò	E	Ó	A	Ó
B	Ò	J	Ê	Ú	E	P	V	E	X	T	Õ	S	E
C	M	Â	À	Á	G	U	A	N	R	P	B	Á	Õ
À	À	X	Q	H	A	Ô	U	Ç	Ç	H	Z	T	T
G	R	E	L	H	A	D	O	Ã	V	É	U	Z	P
B	V	R	Q	Ò	E	Ó	X	O	M	É	N	Â	Â

- () LEITE
- () PREVENÇÃO
- () SAÚDE
- () CAMINHAR
- () GRELHADO
- () LEGUMES
- () FRUTAS
- () ÁGUA
- () FUTEBOL
- () BRINCAR

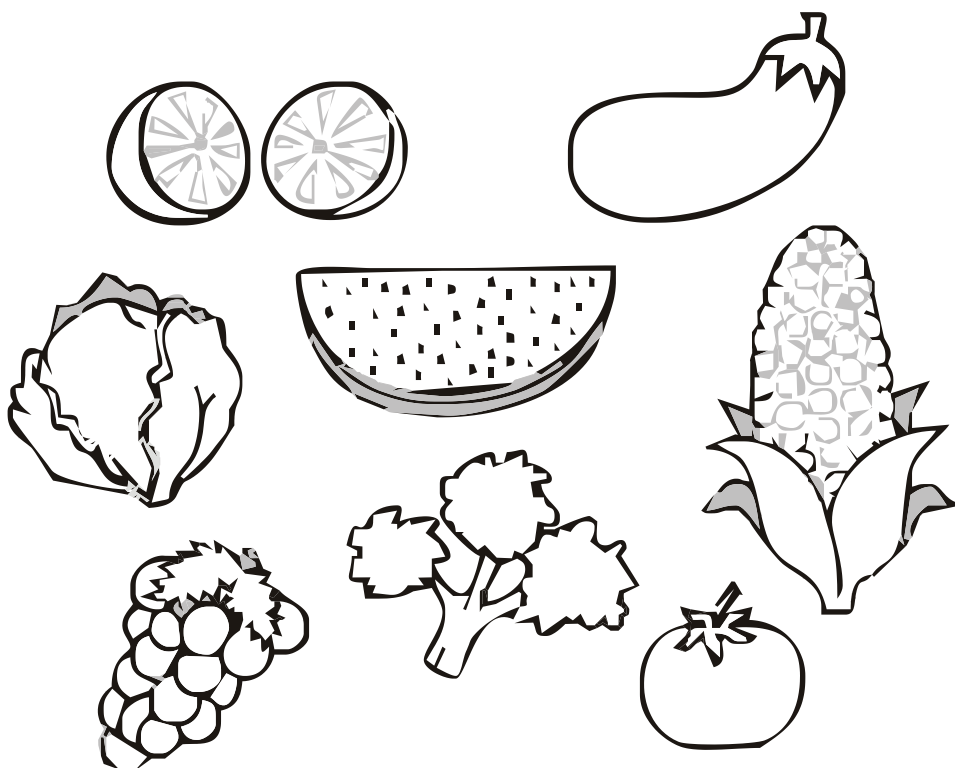
Respostas

Y	Y	N	E	M	O	X	O	E	O	O	R	V	B
P	Z	U	E	V	Y	O	O	V	H	L	E	R	G
T	T	Z	H	C	O	U	O	V	H	D	X	Y	Y
O	Y	B	R	P	N	A	G	Y	Y	M	M	C	
E	S	O	S	X	E	V	P	E	U	E	J	Q	B
O	V	O	E	O	V	S	L	O	B	E	T	U	F
M	T	Y	C	E	Y	A	D	V	S	G	C	V	
O	U	O	Y	N	Y	R	U	Y	E	E	Z	O	C
O	R	V	Y	O	P	Y	E	S	M	M	M	S	B
Y													O
Y	V	N	V	E	S	N	V	E	T	I	A	J	U
O	T	I	L	E	L	H	H	Y	F	E	K	C	A
Z													L
Y	E	Y	O	E	U	R	D	Y	N	I			E

Pinte os Alimentos

Veja o quadro abaixo e pinte os alimentos com as cores correspondentes

Cores	Alimento
Amarela	milho, laranja
Roxa	uva, berinjela
Verde	alface, brócolis
Vermelho	tomate, melancia



Realização:



**Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular**
Sociedade Brasileira de Cardiologia



Apoio:



É permitida a reprodução deste material desde que consultada e citada a fonte:
Sociedade Brasileira de Cardiologia
www.cardiol.br