American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

COMO CONTROLAR O COLESTEROL

ENTENDA O COLESTEROL

O colesterol é uma substância gordurosa que se origina de duas fontes: ALIMENTOS e seu CORPO.

Só é encontrado em alimentos de origem animal. Ele viaja no corpo pelas lipoproteínas (LDL e HDL)

O colesterol alto pode afetar a saúde do seu coração e cérebro. Ele pode levar a doenças cardíacas e aumentar o risco de alguns tipos de demência, como o Alzheimer.

HDL = BOM

A lipoproteína de alta densidade é conhecida como colesterol "bom".

LDL = RUIM

A lipoproteína de baixa densidade é conhecida como colesterol "ruim".

O HDL ajuda a evitar que o LDL prenda-se às paredes das artérias. Isso reduz o acúmulo de placa e diminui o risco de doença cardíaca e AVC.

heart.org/cholesterol (site em inglês)

MONITORE OS NÍVEIS

Um profissional da saúde pode medir seu colesterol com um exame de sangue simples e explicar o que isso significa para a sua saúde.

Monitore os números do seu colesterol. Se seu colesterol estiver alto, tome medidas para reduzi-lo.

DICAS PARA O SUCESSO

COMA COM INTELIGÊNCIA

Coma refeições com muitos legumes e verduras, frutas, grãos integrais, feijões, castanhas e proteínas magras como peixe e frutos do mar. Limite comidas e bebidas açucaradas, carnes vermelhas, carnes processadas, lanches muito salgados e alimentos ultraprocessados.

MOVIMENTE-SE MAIS

Exercícios podem ajudar a diminuir os números do colesterol. Eles também podem melhorar seu humor e acalmar sua mente.

CONHEÇA SUAS GORDURAS

As gorduras que você consome podem afetar os números do seu colesterol. Substitua as gorduras saturadas como manteiga e laticínios integrais por gorduras saudáveis. Gorduras saudáveis incluem azeite de oliva, peixes gordurosos, castanhas e ovos.

NADA DE NICOTINA

Fumar diminui o colesterol bom, o HDL. Também aumenta o risco de doença cardíaca e afeta a saúde do seu cérebro.

TOME SEUS MEDICAMENTOS CONFORME ORIENTADO

Tomar seus medicamentos é importante. Remédios como estatinas ou outros podem ajudar você a controlar os números do seu colesterol.

Saiba mais em heart.org/lifes8 (site em inglês)

© 2025 American Heart Association, Inc., uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3). Todos os direitos reservados. É proibido o uso não autorizado.
As citações estão disponíveis mediante solicitação. 2/25 WF794286