08 de agosto de 2025
Edição 230

Dia Nacional de Combate ao Colesterol

Neste dia 8 de agosto, celebramos o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, importante data dedicada à sensibilização sobre os riscos do colesterol elevado e à promoção de práticas saudáveis para prevenção de doenças cardiovasculares.

O colesterol é uma gordura essencial para o nosso corpo, produzida principalmente pelo fígado (cerca de 70%) e complementada pela alimentação. Ele é vital para a formação de membranas celulares, hormônios (como cortisol e hormônios sexuais) e vitamina D. Existem duas frações principais:

- LDL-c (**colesterol "ruim"):** em excesso, deposita-se nas artérias, formando placas que podem causar infarto, AVC e outras complicações.
- HDL-c (**colesterol "bom"):** protege as artérias ao remover gordura acumulada e reduzir o risco cardiovascular

O colesterol se torna um risco quando os níveis de LDL-c e de triglicerídeos (TG) estão altos, levando à aterosclerose — o endurecimento das artérias. Essa condição pode resultar em eventos graves como angina, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e até morte súbita.

De acordo com o Ministério da Saúde, cerca de **40% da população brasileira tem colesterol elevado**, o que contribui para que as doenças cardiovasculares sejam a principal causa de morte no país.

Segundo a "Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose" de 2017, publicada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) em conjunto com outras sociedades médicas, ela **não define um único "valor normal"** de colesterol para todos. Em vez disso, enfatiza a avaliação do risco cardiovascular individual do paciente para determinar as metas de tratamento. Isso significa que o valor ideal de LDL-c (o colesterol "ruim") pode variar bastante de uma pessoa para outra, dependendo de fatores como idade,

histórico familiar e a presença de outras doenças, como diabetes e hipertensão. De forma geral, a diretriz de 2017 estabelece as seguintes metas de LDL-c com base no risco:

Risco Cardiovascular	Meta de LDL-c
Muito Alto	Abaixo de 50 mg/dl
Alto	Abaixo de 70 mg/dl
Intermediário	Abaixo de 100 mg/dl
Baixo	Abaixo de 130 mg/dl

A adoção de **medidas não medicamentosas** é fundamental para todas as pessoas, como uma alimentação saudável reduzindo gorduras saturadas e priorizando fibras, e a prática de atividade física regular. Para quem precisa de tratamento medicamentoso, o acompanhamento médico e multiprofissional é essencial para definir metas e monitorar a eficácia do tratamento.

O **cuidado contínuo** é fundamental para avaliar o risco cardiovascular, definir metas personalizadas, monitorar exames e ajustar o tratamento conforme a necessidade. Uma **equipe de saúde** pode auxiliar na adesão ao tratamento e na busca por melhores resultados. A atuação multiprofissional com médico, nutricionista, educador físico e, quando indicado, equipe do programa de saúde, ajuda a garantir adesão e melhores resultados.

A SPDM está na linha de frente do cuidado preventivo, oferecendo suporte e ferramentas para uma vida mais saudável. As **ações de prevenção e educação em saúde** entre outras, incluem:

- **Palestras e Orientações Nutricionais:** especialistas compartilham conhecimentos sobre alimentação equilibrada para ajudar o paciente a fazer escolhas saudáveis.
- **Ações de Triagem:** com oportunidades para que o paciente possa verificar seus níveis de colesterol, um passo fundamental para o diagnóstico precoce.
- **Acompanhamento Personalizado:** em casos indicados, uma equipe multiprofissional (médicos, nutricionistas, educadores físicos) auxilia no monitoramento e tratamento, seja por meio de mudanças no estilo de vida ou medicação.

Esta data destaca a relevância de conhecer o papel do colesterol no organismo, cuidar de seus níveis por meio de estilo de vida e, se necessário, uso de medicação prescrita, sempre com acompanhamento profissional.

A iniciativa de conscientização sobre o colesterol alinha-se diretamente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 da ONU: Saúde e Bem-Estar. Ao promover a prevenção de doenças cardiovasculares e incentivar hábitos saudáveis, a SPDM contribui para a meta global de reduzir as mortes prematuras por doenças não transmissíveis, reforçando o compromisso com a saúde de nossa comunidade e de toda a sociedade.

Este texto teve a contribuição de| Dra. Maria Cristina de Oliveira Izar – MD/PhD - Professora Adjunta Livre Docente, Setor de Lípides, Aterosclerose e Biologia Vascular, Disciplina de Cardiologia, UNIFESP-Universidade Federal de São Paulo.

Fontes de pesquisa:

- https://www.scielo.br/j/abc/a/whBsCyzTDzGYJcsBY7YVkWn/?format=pdf&lang=pt
- https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/dia-do-combate-ao-colesterol-saude-reforca-cuidados-e-amplia-acesso-a-medicamentos