

7

**dicas para
prevenir o
INFARTO**

DR. GIOVANNI MAYER LEITE

CARDIOLOGISTA

Ebook: 7 Dicas para Prevenir o Infarto

(Baseado em diretrizes do American College of Lifestyle Medicine e da Sociedade Brasileira de Cardiologia)

Introdução

O infarto agudo do miocárdio é uma das principais causas de morte no Brasil e no mundo. Mas a boa notícia? Até 80% dos casos podem ser prevenidos com mudanças no estilo de vida! Neste ebook, reunimos 7 dicas fundamentais respaldadas pela ciência do American College of Lifestyle Medicine (ACLM) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) para você proteger seu coração.

Dica 1: Adote uma Dieta Baseada em Plantas

Fontes: ACLM e SBC

- O que diz a ciência : Dietas ricas em vegetais, frutas, grãos integrais e legumes reduzem em até 32% o risco de doenças cardíacas (ACLM).
- Como aplicar :
 - Preencha metade do prato com vegetais coloridos.
 - Troque carnes processadas por proteínas vegetais (feijão, lentilha, tofu).
 - Use gorduras saudáveis : abacate, azeite extravirgem e castanhas.
- Dica SBC : Reduza o sal! Opte por temperos naturais (alho, cebola, ervas).

Dica 2: Movimente-se 150 Minutos por Semana

Fontes: SBC e ACLM

- O que diz a ciência : 30 minutos de exercício moderado, 5 dias por semana, reduzem o risco de infarto em 30%.
- Como aplicar :
 - Caminhadas rápidas, natação ou ciclismo são ideais.
 - Fortaleça músculos 2x na semana (ex.: pilates, musculação).
- Alerta SBC : Sedentarismo é tão perigoso quanto fumar! Use apps de contagem de passos (meta: 10 mil/dia).

Dica 3: Controle o Estresse Crônico

Fontes: ACLM

- O que diz a ciência : O estresse eleva cortisol e adrenalina, danificando artérias e aumentando pressão arterial.
- Como aplicar :
 - Pratique mindfulness ou meditação (10 minutos/dia).
 - Reserve tempo para hobbies (leitura, música, jardinagem).
- Dica SBC : Sono reparador é essencial! Durma 7-8 horas por noite.

Dica 4: Elimine o Tabagismo

Fontes: SBC

- O que diz a ciência : Fumar acelera a formação de placas de gordura nas artérias. Após 1 ano sem cigarro , o risco cardíaco cai pela metade!
- Como aplicar :
 - Busque apoio profissional (programas do SUS ou hospitais).
 - Evite gatilhos (álcool, cafés prolongados).
- Dado chave : Tabagismo causa 25% das mortes por infarto no Brasil (SBC).

Dica 5: Monitore Pressão Arterial e Colesterol

Fontes: SBC e ACLM

- Metas ideais :
 - Pressão: < 120 x 80 mmHg .
 - Colesterol LDL: < 100 mg/dL (para quem já tem risco cardíaco).
- Como aplicar :
 - Verifique a pressão mensalmente (postos de saúde ou farmácias).
 - Faça exames de sangue anuais .
- Alerta ACLM : Dieta e exercícios regulam ambos naturalmente!

Dica 6: Mantenha um Peso Saudável

Fontes: ACLM

- O que diz a ciência : Obesidade abdominal (cintura > 94 cm em homens e > 80 cm em mulheres) triplica o risco de infarto.
- Como aplicar :
 - Foque no circunferência da cintura , não só no IMC.
 - Reduza açúcares e ultraprocessados.
- Dica SBC : Perder 5-10% do peso já reduz inflamação e melhora o colesterol!

Dica 7: Gerencie o Diabetes

Fontes: SBC

- O que diz a ciência : Diabéticos têm 2 a 4x mais risco de infarto.
- Como aplicar :
 - Monitore glicemia em jejum (meta: < 100 mg/dL).
 - Priorize fibras (aveia, chia) para controlar picos de glicose.
- Alerta ACLM : Combinar dieta vegetal e exercícios pode reverter pré-diabetes!

Conclusão

Prevenir o infarto está em suas mãos! Essas 7 dicas, validadas pelas maiores autoridades em cardiologia do mundo, não exigem mudanças radicais – apenas consistência . Comece com uma dica por semana e transforme sua saúde cardíaca.

> "O estilo de vida é o melhor remédio. Nunca é tarde para recomeçar."

> Sociedade Brasileira de Cardiologia .

Créditos :

- American College of Lifestyle Medicine :

[www.lifestylemedicine.org](<https://www.lifestylemedicine.org>)

- Sociedade Brasileira de Cardiologia : [www.cardiol.br](<https://www.cardiol.br>)