

# NAVEGAÇÃO SAUDÁVEL



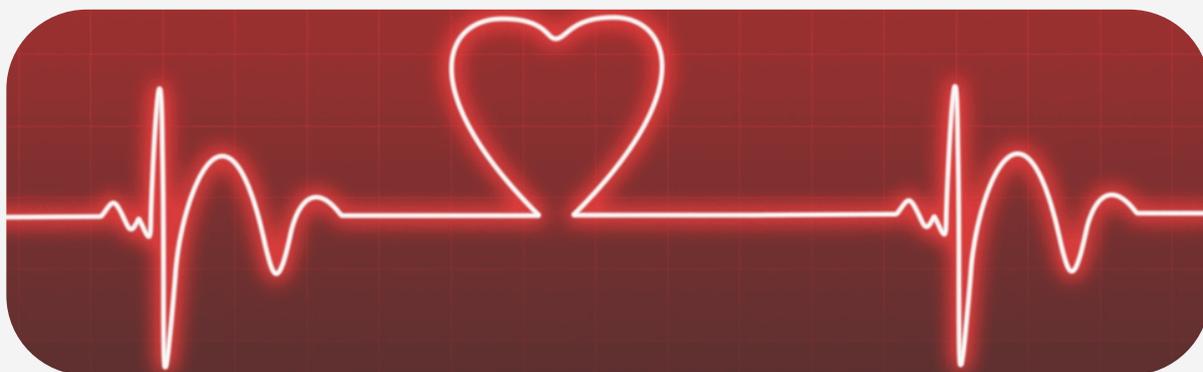
## 08/AGO - DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL

AGOSTO 2025/02



DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

# O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTA EDIÇÃO?



- 04 **O QUE É COLESTEROL?**
- 05 **COMO UM CORPO SAUDÁVEL METABOLIZA O COLESTEROL?**
- 06 **EFEITOS QUE REDUZEM ESSE METABOLISMO**
- 07 **CONSEQUÊNCIAS DO COLESTEROL ALTO**
- 08 **SINAIS E SINTOMAS QUE NÃO DEVEM SER IGNORADOS**
- 09 **VALORES DE REFERÊNCIA**
- 10 **DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO**
- 11 **IMPACTO DO AMBIENTE DE TRABALHO**

O Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV), por meio de sua Diretoria de Saúde, une-se à campanha do Ministério da Saúde neste Dia Nacional de Combate ao Colesterol, celebrado em **08 de agosto**.

# NOTA DA DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

O colesterol é uma substância essencial ao funcionamento do organismo, mas quando em níveis elevados pode representar um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC) — principais causas de morte no Brasil e no mundo.

No ambiente da Proteção ao Voo, a manutenção da saúde cardiovascular é indispensável para garantir não apenas a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também a segurança operacional. Jornadas extensas, trabalho em turnos, alimentação irregular e estresse ocupacional podem contribuir para alterações no perfil lipídico.

Nesta data, reforçamos a importância de:

- Realizar exames periódicos para avaliação do colesterol total e frações;
- Manter uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e fibras;
- Praticar atividade física regularmente;
- Reduzir o consumo de gorduras saturadas, álcool e tabaco;
- Buscar acompanhamento médico sempre que houver alteração nos resultados.

***A prevenção é a ferramenta mais eficaz. Cuidar do coração é cuidar de si, de sua família e da segurança de todos.***

# O QUE É COLESTEROL?

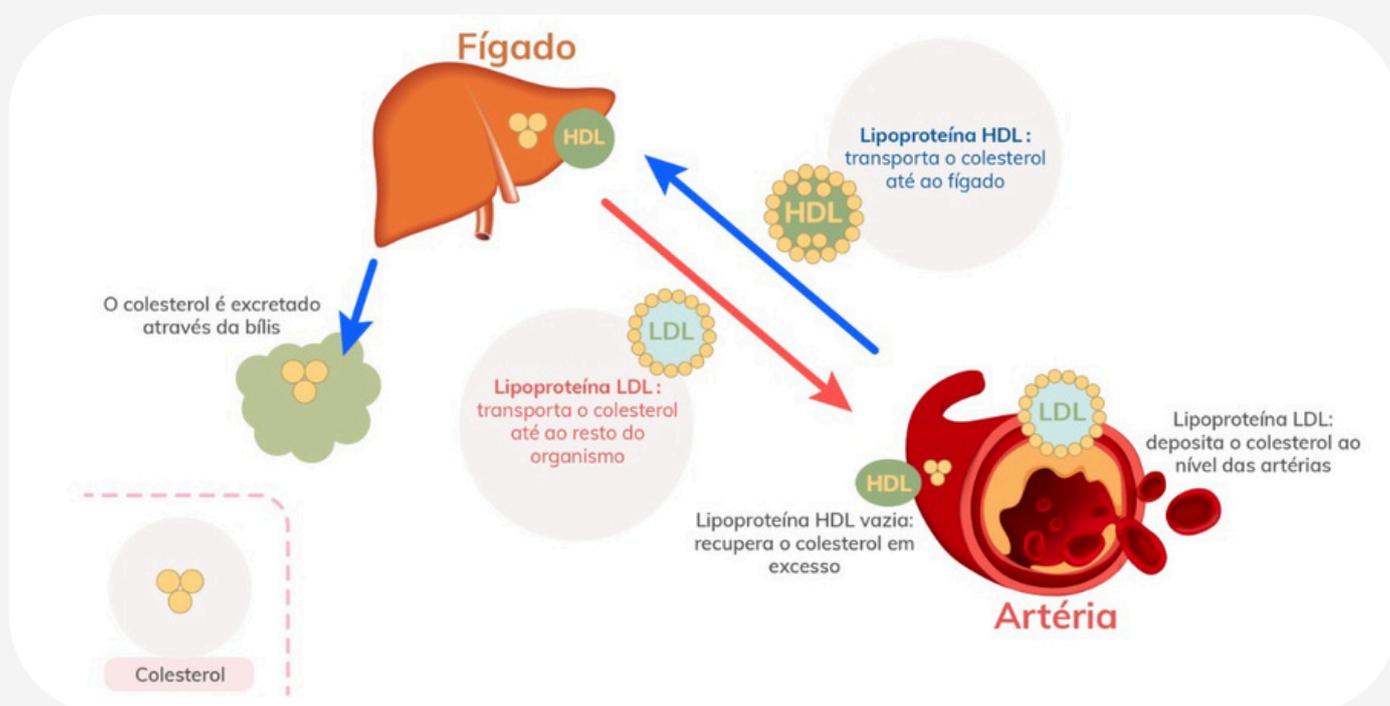


O colesterol é uma gordura essencial para o nosso corpo. Ele faz parte das células, produz hormônios e ajuda na síntese da vitamina D. O colesterol circula no sangue ligado a proteínas, formando as lipoproteínas.

- Colesterol HDL ("bom") - Alta Densidade: Age como um "faxineiro". Ele retira o excesso de colesterol das artérias e o leva para o fígado, onde é eliminado. Níveis altos de HDL protegem o coração.
- Colesterol LDL ("ruim") - Baixa Densidade: Quando em excesso, ele se deposita nas paredes das artérias, formando placas de gordura. Essas placas podem entupir ou estreitar as artérias, bloqueando o fluxo sanguíneo.
- Dislipidemia: É o nome dado a qualquer alteração nos níveis de gordura no sangue, como colesterol total, LDL alto, HDL baixo e/ou triglicerídeos altos.

# COMO UM CORPO SAUDÁVEL METABOLIZA O COLESTEROL?

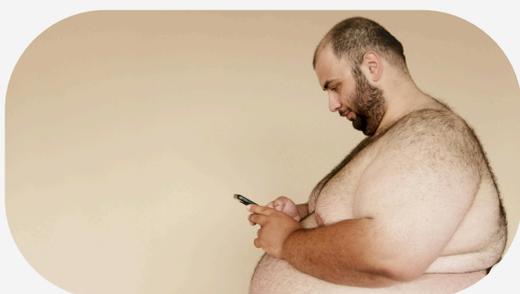
No organismo, cerca de 70% do colesterol é produzido pelo fígado, e o restante vem da alimentação. O fígado regula a produção e a eliminação, mantendo o equilíbrio por meio de receptores e enzimas específicas. Quando essa regulação falha, ocorre acúmulo no sangue.



# EFEITOS QUE REDUZEM ESSE METABOLISMO

O metabolismo do colesterol pode ser prejudicado por diversos fatores:

- **Estilo de vida:** Dietas ricas em gorduras saturadas e trans (presentes em frituras e ultraprocessados) e excesso de açúcares.



- **Sedentarismo:** A falta de atividade física reduz a eficiência do organismo em remover o colesterol ruim.



- **Idade:** Com o tempo, a capacidade do corpo de regular o colesterol diminui.



- **Sobrepeso e Obesidade:** Aumentam a produção de colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos pelo fígado.

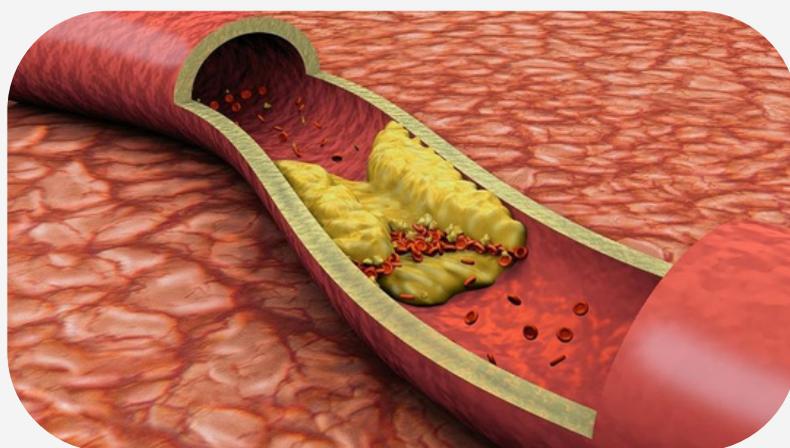
- **Álcool:** O consumo excessivo pode elevar os triglicerídeos e atrapalhar a forma como o corpo processa as gorduras.



# CONSEQUÊNCIAS DO COLESTEROL ALTO

Quando há excesso de LDL circulando, ele se infiltra na parede das artérias, sofre oxidação e desencadeia uma reação inflamatória. Com o tempo, formam-se placas ateroscleróticas, que podem estreitar ou obstruir vasos, causando:

- Infarto agudo do miocárdio
- Acidente vascular cerebral (AVC)
- Doença arterial periférica



**O risco é que essa placa se rompa, causando infarto ou AVC.**



Principais fatores de risco: hipertensão, diabetes, tabagismo, histórico familiar e obesidade abdominal.

# SINAIS E SINTOMAS QUE NÃO DEVEM SER IGNORADOS

O colesterol alto costuma ser assintomático, ou seja, não apresenta sinais. Por isso, a prevenção e os exames de rotina são tão importantes. No entanto, algumas complicações podem se manifestar:

- **Dor no peito (angina):** Sensação de aperto ou queimação no peito durante esforço físico.



- **Falta de ar:** Sensação de cansaço ou dificuldade para respirar em atividades simples.

- **Xantomas e Xantelasmas:** Pequenos depósitos de gordura visíveis na pele, especialmente ao redor dos olhos e nos tendões.



# VALORES DE REFERÊNCIA

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia:

Valores de referência para adultos maiores de 20 anos:

- Colesterol total: Abaixo de 190 mg/dL.
- HDL (colesterol "bom"): Acima de 40 mg/dL.
- LDL (colesterol "ruim"): Metas variam de acordo com o risco cardiovascular, podendo ser < 100 mg/dL, < 70 mg/dL ou < 50 mg/dL.
- Triglicerídeos: < 150 mg/dL



***Atenção: O valor ideal do LDL (colesterol ruim) varia para cada pessoa. O médico define a meta com base no seu perfil de risco (histórico familiar, diabetes, pressão alta, etc.).***

# DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico é feito por meio de um simples exame de sangue chamado perfil lipídico.



O tratamento envolve uma combinação de estratégias:

## 1. Mudança de hábitos:

- **Alimentação:** Dê preferência a alimentos ricos em fibras (aveia, frutas, feijões) e gorduras boas (azeite de oliva, abacate). Reduza frituras, embutidos e ultraprocessados.
- **Atividade Física:** Mantenha uma rotina de 150 minutos de exercícios moderados por semana (caminhada, bicicleta, natação).



2. **Medicamentos:** Quando as mudanças de estilo de vida não são suficientes, o médico pode indicar medicamentos como estatinas, que ajudam a controlar os níveis de colesterol.



3. **Controle de comorbidades:** Gerenciar outras doenças como hipertensão e diabetes é fundamental.

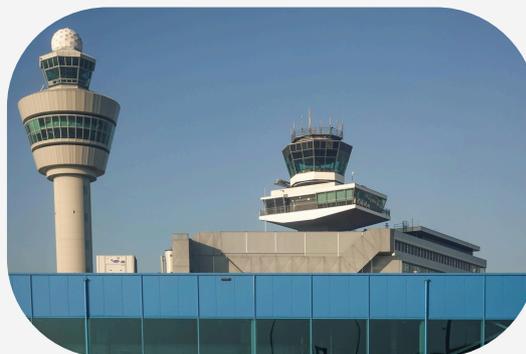


# O IMPACTO DO AMBIENTE DE TRABALHO

Profissionais em regime administrativo tendem ao sedentarismo prolongado, enquanto aqueles em escala de revezamento e turnos noturnos enfrentam alterações no ciclo circadiano e distúrbios do sono, que aumentam em até 40% o risco cardiovascular quando combinados ao estresse ocupacional.

O trabalho noturno pode elevar a pressão arterial, alterar o metabolismo da glicose e piorar o perfil lipídico. Estratégias de prevenção incluem:

- Manter horários regulares de sono sempre que possível
- Alimentar-se de forma equilibrada, evitando refeições pesadas durante a madrugada
- Realizar pausas para alongamentos e pequenas caminhadas
- Realizar check-ups periódicos



# O QUE O SNTPV DEFENDE

Conscientização é uma ferramenta poderosa. Quanto mais conhecimento tivermos sobre prevenção, diagnóstico e tratamento, maiores serão nossas chances de evitar complicações graves e garantir longevidade com qualidade de vida.

O cuidado com o colesterol é uma medida de proteção à vida, à saúde e à carreira. Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil, e mais de 18 milhões de brasileiros têm colesterol alto sem saber. Procure um médico regularmente para exames preventivos, siga as orientações profissionais e não negligencie os sinais do seu corpo.

*A prevenção é o melhor caminho para mantermos não apenas a nossa saúde, mas também a excelência e segurança nas operações de navegação aérea.*

## **Procure um médico!**

A avaliação de um profissional é indispensável para interpretar seus exames, definir seu risco cardiovascular e indicar o melhor tratamento. **Não se automedique.**

# FONTES UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Campanha 2022 – Dia Nacional de Combate ao Colesterol. 2022.
2. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Colesterol e Doenças Cardíacas. 2021.
3. CORACAO.ORG.BR. Como prevenir e controlar o colesterol alto. 2023.
4. HOSPITAL DO CORAÇÃO BOM JESUS. Dia Mundial de Combate ao Colesterol. 2023.
5. SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Dia Nacional de Combate ao Colesterol. 2024.
6. SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manejo do risco cardiovascular: dislipidemia – Diretriz. 2024.
7. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. SBEM Esclarece 15 Mitos e Verdades sobre o Colesterol. 2023.
8. AUTOR DESCONHECIDO. Aspectos fisiopatológicos da dislipidemia aterogênica e impactos. 2023.
9. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Prevalência de colesterol total e frações alterados na população adulta brasileira – Pesquisa Nacional de Saúde. 2020.
10. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fatores associados ao LDL-Colesterol aumentado na população adulta brasileira – Pesquisa Nacional de Saúde. 2020.
11. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Estatística Cardiovascular – Brasil 2023. 2023.

**DIRETORIA DE SAÚDE**



**SIGA O SNTPV NAS MÍDIAS SOCIAIS:**



**@SNTPVENAV**



**[WWW.SNTPV.ORG.BR](http://WWW.SNTPV.ORG.BR)**



**[WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV](http://WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV)**