Dra. Elsa Morgado · Nefrologia
Nefrologista · OM 37466 · NIF 192794272 · Faro

RISCO CARDIOVASCULAR

Coração protegido: tensão, colesterol e ácido úrico

A tensão alta, o colesterol elevado e o ácido úrico alto aumentam o risco de enfarte, AVC e doença renal. A boa notícia: a mesma alimentação e estilo de vida ajudam nos três.

✅ O mais importante

- **Sal < 5 g/dia** (uma colher de chá rasa, incluindo o do pão e alimentos).
- **Padrão mediterrânico**: legumes, fruta, leguminosas, peixe e azeite.
- **Não fumar** — é a medida que mais reduz o risco.
- **Tomar a medicação todos os dias**, mesmo com valores "bons".

🎯 Os seus alvos

Fator	Alvo	Como lá chegar
Tensão	120–129 / 70–79*	Meça em casa: 2 medições de manhã e 2 à noite, 3 a 7 dias antes da consulta, sentado e após 5 min de repouso. *Alvo se bem tolerado; pode ser diferente para si.
Colesterol LDL	Pelo seu risco	O alvo depende do seu risco (por ex. < 55, < 70 ou < 100 mg/dL). A alimentação ajuda, mas muitas vezes é precisa medicação.
Ácido úrico	Individual	Se tiver gota e fizer medicação, o alvo é < 6 mg/dL. Sem sintomas, trata-se em geral com alimentação e estilo de vida.
Peso e cintura	IMC 20–25	Cintura: homens < 94 cm, mulheres < 80 cm. Se tiver excesso de peso, perder peso baixa a tensão, o colesterol e o ácido úrico.

🚦 Semáforo dos alimentos

Preferir

- Legumes e fruta todos os dias (≥ 200 g de cada: sopa, salada, 2–3 peças de fruta)
- Peixe 1–2 vezes/semana, sobretudo gordo: sardinha, cavala, carapau, salmão
- Leguminosas: feijão, grão, lentilhas, ervilhas
- Pão e cereais integrais, aveia (mais fibra)
- Azeite virgem extra como gordura principal
- Frutos secos sem sal: 30 g/dia (uma mão fechada)
- Lacticínios magros; água como bebida

Com moderação

- Carne vermelha: no máximo 350–500 g/semana
- Ovos e queijo (pouco e de preferência fresco)
- Pão branco, arroz e massa (prefira integrais)
- Marisco: com moderação, sobretudo se tiver ácido úrico alto ou gota
- Vinho: < 100 g de álcool/semana — quanto menos, melhor
- Bacalhau: bem demolhado

Evitar / raramente

- Enchidos, fumados, fiambre e carnes processadas
- Refrigerantes, sumos de pacote e néctares (açúcar e frutose)
- Pastelaria, bolos, bolachas, doces conventuais
- Manteiga, natas, banha, fritos; "gordura vegetal hidrogenada"
- Batatas fritas de pacote, aperitivos, caldos em cubo
- Vísceras (fígado, rim, moelas) e excesso de cerveja/bebidas brancas
- Alcaçuz (rebuçados, chás) — sobe a tensão

📞 Procure ajuda se...

- Dor no peito, falta de ar súbita → ligue 112
- Boca ao lado, falta de força ou dificuldade em falar → 112
- Tensão ≥ 180/110 mmHg com dor de cabeça forte ou visão turva
- Dor e inchaço súbitos numa articulação (ex.: dedo grande do pé)
- Dores musculares fortes ou urina escura com estatina
- Tonturas ou desmaios com a medicação da tensão

🔄 Trocas práticas

EM VEZ DE…	PREFIRA…
✗ Manteiga no pão	✓ Fio de azeite e tomate, ou queijo fresco
✗ Bacalhau com natas	✓ Bacalhau assado com batata a murro e azeite
✗ Bife com batata frita	✓ Peixe grelhado ou frango com legumes e batata cozida
✗ Pastel de nata ao lanche	✓ Fruta + iogurte natural magro ou frutos secos sem sal
✗ Refrigerante ou sumo de pacote	✓ Água, água com gás sem sabor, chá sem açúcar

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

🚫 **Anti-inflamatórios (AINEs)** — ibuprofeno, diclofenac…: sobem a tensão e afetam os rins. Só com indicação médica.

🍬 **Alcaçuz** (rebuçados, chás, "regaliz"): sobe a tensão e baixa o potássio.

🌿 **Suplementos "para o colesterol"** (ex.: levedura de arroz vermelho): não substituem a medicação receitada. Fale com o médico antes de tomar.

❤️ **Aspirina em dose baixa** receitada para o coração: não a pare por causa do ácido úrico.

⏰ **Medicação da tensão e do colesterol**: é para tomar todos os dias, mesmo com valores normais.

🤧 **Antigripais e descongestionantes nasais** com pseudoefedrina ou fenilefrina: podem subir a tensão. Peça alternativa na farmácia.

🧂 **Sal com potássio** (25% de potássio): pode ajudar a baixar a tensão, mas **não use** se tiver doença renal ou tomar medicamentos que retêm potássio — pergunte primeiro.

💧 **Diuréticos** (ex.: hidroclorotiazida, furosemida) podem subir o ácido úrico. Não os pare: o médico pode ajustar.

💊 **Vitamina C em comprimidos** não é recomendada para baixar o ácido úrico.

🏃 Estilo de vida

🚭 Tabaco
Deixar de fumar reduz muito o risco. Peça apoio na consulta de cessação tabágica.

🍷 Álcool
< 100 g/semana (≈ 8 copos pequenos de vinho); o ideal é não beber. Cerveja e bebidas brancas sobem o ácido úrico.

🚶 Exercício
150–300 min/semana moderado (caminhar, nadar, bicicleta) + exercícios de força 2 dias/semana.

⚖️ Peso
Peso estável e saudável; cintura dentro do alvo. Perder peso baixa tensão e ácido úrico.

🧂 Sal
< 5 g/dia. Prove antes de temperar; use ervas, alho e limão.

🥬 Potássio
Mais fruta, legumes e leguminosas baixam a tensão — exceto se tiver doença renal ou potássio alto.

🩺 Medir a tensão
Aparelho de braço validado; registe os valores e traga-os à consulta.

🥤 Bebidas
Água como bebida principal; evite bebidas açucaradas (sobem peso e ácido úrico).

🧪 Análises
Colesterol, glicemia, ácido úrico e função renal conforme indicação.

🍽️ Um dia à mediterrânica — exemplo

Pequeno-almoço
Pão integral com tomate e fio de azeite; iogurte magro; fruta

Almoço
Sopa de legumes; sardinhas ou cavala assadas com batata e salada; laranja

Lanche
Uma mão pequena de nozes ou amêndoas sem sal; maçã

Jantar
Salada de grão com atum ao natural, cebola, pimento e salsa; fruta

Na semana
Peixe gordo (sardinha, cavala) pelo menos 1 vez; leguminosas e legumes todos os dias

Referências (fontes das recomendações):

1. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45:3912–4018.
2. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. Eur Heart J. 2020;41:111–188 (e 2025 ESC/EAS Focused Update).
3. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021;42:3227–3337.
4. Richette P et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis. 2017;76:29–42.
5. FitzGerald JD et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care Res. 2020;72:744–760.
6. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD. Kidney Int. 2024;105(4S):S117–S314.
7. Direção-Geral da Saúde – PNPAS: Roda dos Alimentos e recomendações para redução do consumo de sal (≤ 5 g/dia, OMS).

Este folheto é informativo e não substitui o aconselhamento individual do seu médico ou nutricionista. Os valores-alvo devem ser personalizados. Não altere nem suspenda medicação sem falar com o seu médico.