

**Faça uma pausa...**

**Beba uma chávena de chá**



**Com a Fundação Portuguesa**

**de Cardiologia**

Dra. Catarina de Sousa  
Doutora Rosa Santos

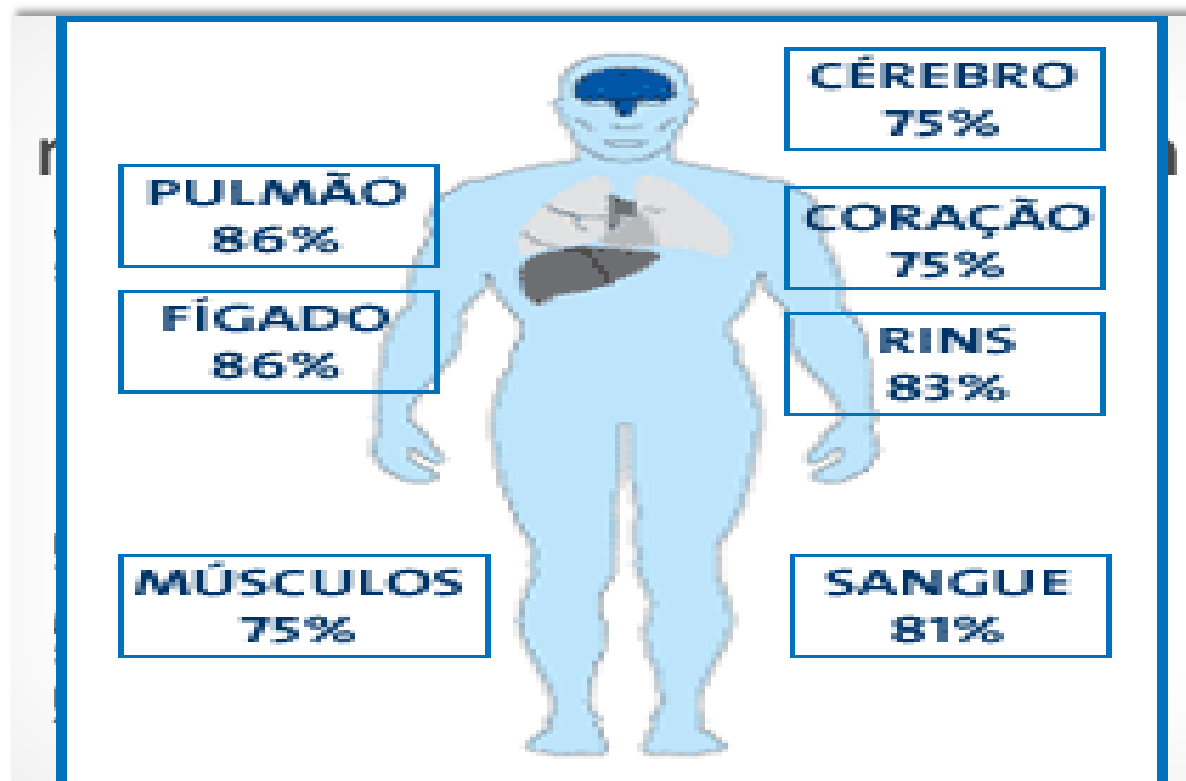


**FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Água – papel no nosso organismo

Água é um elemento essencial ao funcionamento do nosso organismo



com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Água – papel no nosso organismo

Necessária para muitas funções fisiológicas

- Estrutura celular
- Manutenção da temperatura
- Transporte de metabolitos
- Eliminação de resíduos

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Água – papel no nosso organismo**

**Necessária para muitas funções fisiológicas**

- **Manutenção do volume circulatório e celular**
- **Principal solvente**
- **Ocorrência de reações químicas**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Hidratação e coração**

Se bem hidratado



**Coração bombeia mais facilmente o sangue**

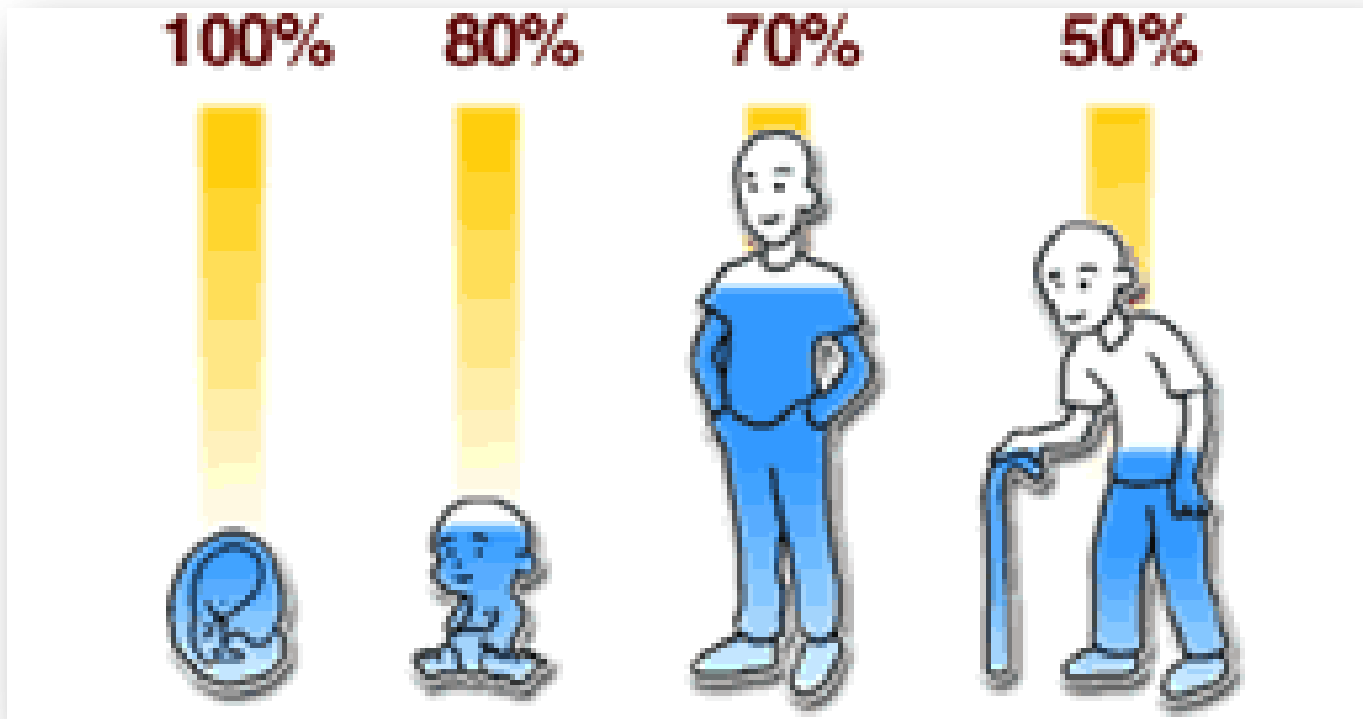


**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Variação da água corporal

% de água no corpo



com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Desidratação**

Ao longo da vida o risco de desidratação vai aumentando

Menor ingestão de líquidos

- Menor perceção de sede
- Fadiga
- Falta de prazer associado à ingestão de líquidos
- Urinar frequentemente

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Desidratação

Ao longo da vida o risco de desidratação vai aumentando

Perdas maiores

```
graph LR; A[Perdas maiores] --> B[Doenças  
Ex: vómitos, diarreia, febre]; A --> C[Medicação  
Ex: diuréticos]
```

- Doenças  
Ex: vómitos, diarreia, febre

- Medicação  
Ex: diuréticos

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia



**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Desidratação**

**Resultado**



**Sudorese e urina**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Riscos associados à desidratação**

➤ **Desidratação ligeira: perda de 1 a 2% peso corporal**

**Efeito negativo no desempenho físico**

**Cognição**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Riscos associados à desidratação**

### ➤ **Desidratação aguda**

Diminuição do débito cardíaco

Aumento da frequência cardíaca

Hipotensão

Perda de consciência

Convulsões

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Riscos associados à desidratação

### ➤ Desidratação crónica

Infeções do trato urinário

Urolitíase

Obstipação

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Riscos associados à desidratação**

**Casos extremos (> 8% peso corporal)**

**Coma e morte**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Como manter o estado de hidratação?

**Bebidas**

**Ex: água, chá**

**Alimentos**

**Ex: hortofrutícolas**

↓ **Sal**



com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

# O chá como alternativa

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Porque é benéfico o chá?

Vários compostos bioativos

Compostos fenólicos  
Ex: flavonóides

Outros compostos com  
poder antioxidante

Anti-oxidantes naturais

Impede stress oxidativo

**Lesão de moléculas celulares, causando dano celular e tecidual**

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia



Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Chá vs infusão

### Chá

Infusão de folhas secas derivadas da planta *Camellia sinensis*

**Chá preto** Folhas previamente fermentadas

**Chá verde** Não sofre fermentação

**Chá oolong** Semi-fermentação

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Chá vs infusão**

### **Infusão**

Ato de deitar água a ferver sobre plantas (frutos ou folhas) com o propósito de lhes retirar substâncias ativas

**Erva cidreira**

**Camomila**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## Chá verde



- Redução dos níveis do colesterol LDL
- Previne formação placa aterosclerótica
- Efeito anti-inflamatório

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## Chá verde



- Efeito benéfico na função endotelial
- Redução da pressão arterial
- Diminui a absorção e aumenta a excreção de gordura

**Redução do risco cardiovascular**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Infusão de folhas de oliveira**

- **Efeito anti-hipertensor**
- **Previne arritmias**
- **Vasodilatação**



**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Infusão de alecrim**

- **Equilibra a pressão arterial**
- **Facilita a circulação sanguínea**
- **Regula o nível de colesterol**
- **Auxilia na prevenção da aterosclerose**



**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Infusão de cidreira**

Efeito anti-hipertensor

Ação hipolipidêmica

Influencia a frequência cardíaca



**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Infusão de alho**

- **Reduz colesterol total e triglicerídeos**
- **Diminui o risco trombótico**
- **Efeito antihipertensivo**
- **Ação anti-inflamatória**



**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**



**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Infusão de gengibre**

➤ **Melhora a circulação**



➤ **Previne problemas cardiovasculares**

➤ **Diminui os níveis de glicose e lípidos em circulação**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Infusão de hibisco



- ❖ Redução de colesterol LDL
- ❖ Aumentar o colesterol HDL
- ❖ Redução de triglicerídeos
- ❖ Efeito diurético
- ❖ Controlo da hipertensão
- ❖ Redução de glicose

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Como preparar o seu chá**

Chá verde/cidreira: uma colher de sobremesa de folhas secas por chávena

Folhas de oliveira: utilizar 3 g de folhas para 150 ml de água a ferver.

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Como preparar o seu chá

Alho: deitar água a ferver sobre um dente de alho esmagado e deixar repousar durante 10 min.

Alecrim: 1 colher de sopa de folhas secas ou frescas de alecrim para três chávenas de água.  
Colocar a ferver a água e as folhas. Quando levantar fervura, aguardar mais 3 minutos e desligar.

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Como preparar o seu chá**

**Hibisco: utilizar 2 g da flor para 200 ml de água a ferver e deixar em infusão por 5 minutos. Evite reaquecer.**

**Gengibre: colocar 4 chávenas de água a ferver. Desligar e acrescentar 2 cm de gengibre descascado e cortado em pequenos pedaços, 1 pau de canela e sumo de meio limão. Deixar repousar por 15 minutos e servir.**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

## Terá o chá efeitos adversos?

### Interação com fármacos

- Interferência com a eliminação, metabolismo ou absorção
- Atuação sinérgica ou em sentidos opostos

### Toxicidade

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

**Table 1** Examples of commonly consumed herbal supplements advocated for cardiovascular conditions and their adverse effects [4–6]<sup>a</sup>

Herb	Condition	Major adverse effect
Aloe vera ( <i>Aloe barbadensis</i> )	Hypercholesterolemia	Diarrhea, potassium depletion
Bitter orange ( <i>Citrus aurantium</i> )	Obesity	Hypertension
Ephedra ( <i>Ephedra sinica</i> )	Obesity	Stroke, myocardial infarction

## **Garlic Hypercholesterolemia Inhibition of platelet function**

Ginkgo biloba	Claudication	Bleeding
Ginseng, Asian ( <i>Panax ginseng</i> )	Diabetes	Insomnia
Glucosaminan ( <i>Amorphophallus konjac</i> )	Obesity	Esophageal or gastrointestinal obstruction

## **Green tea Hipercholesterolemia Arrhythmias, increased heart rate**

Guggul ( <i>Commiphora mukul</i> )	Hypercholesterolemia	Headache, nausea
Horse chestnut ( <i>Aesculus hippocastanum</i> )	Venous insufficiency	Antithrombotic effects
Maté ( <i>Ilex paraguariensis</i> )	Obesity	Arrhythmias, increased heart rate
Policosanol	Hypercholesterolemia	Inhibition of platelet aggregation
Pomegranate ( <i>Punica granatum</i> )	Hypertension	Angioedema
Psyllium ( <i>Plantago ovata</i> )	Hypercholesterolemia	Esophageal or gastrointestinal obstruction
Red yeast rice ( <i>Monascus purpureas</i> )	Hypercholesterolemia	Myopathy and rhabdomyolysis

<sup>a</sup>All herbal supplements can cause allergic reactions.

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

## Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

**Table 3** Examples of potential interactions between commonly consumed herbal supplements and cardiovascular drugs [4–6]

Herbal supplement	Usage	Possible "interaction"/mechanism of action	Likely nature of effect
Aloe vera ( <i>Aloe barbadensis</i> )	Laxative, hypercholesterolemia	With chronic use potentiation of cardiac glycosides and/or antiarrhythmic drugs (loss of potassium)	I
Angelica or Dong quai ( <i>Angelica sinensis</i> )	Antitumour, antiinflammatory, analgesic, antispasmodic	Increased effects of anticoagulants, calcium channel blockers	A
Arnica ( <i>Arnica montana</i> )	Wound healing	Decreased effects of antihypertensives and anticoagulants	Anta
Bilberry ( <i>Vaccinium myrtillus</i> )	Disturbed night vision	Increased effects of anticoagulants	A
Bitter orange ( <i>Aurantii pericarpium</i> )	CNS stimulant, sympathomimetic	Increased levels of dextromethorphan, felodipine, and midazolam	
Black cohosh ( <i>Actaea racemosa</i> , syn. <i>Cimicifuga racemosa</i> )	Postmenopausal symptoms	Increased effects of antihypertensives and lipid-lowering drugs, decreased effects of diuretics	A
Chamomile ( <i>Chamomilla recutita</i> )	Spasmolytic, antiinflammatory	Increased effects of anticoagulants (coumarin contents)	A, I
Chase tree ( <i>Vitex agnus castus</i> )	Menstrual symptoms	Increased effects of beta-blockers and antihypertensives	A
Chilli pepper ( <i>Capsicum spp.</i> )	Analgesic	May interfere with antihypertensives	I
Dandelion ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Laxative, diuretic	Increased effects of antihypertensives and diuretics	A
Devil's claw ( <i>Hapargophytum procumbens</i> )	Antiinflammatory	Increased effects of anticoagulants and antihypertensives	A
Ephedra, Ma huang ( <i>Ephedra sinica</i> )	CNS stimulant, sympathomimetic	Cardiac glycosides guanethidine: enhanced sympathomimetic effect	A

**Garlic Hypercholesterolemia Increased effects of anticoagulants, antiplatelet drugs, warfarin, antihypertensives, lipid-lowering drugs**

**Green tea Hipercholesterolemia Increased INR with warfarine**

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia



**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

Consulte e informe sempre o seu cardiologista do consumo de chá!



**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Curiosidades: chás e ervas

### Chá verde

- Propriedades calmantes
- Anti-irritante
- Anti-inflamatório

Para peles sensíveis ou maltratadas

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Curiosidades: chás e ervas

Indicado para olhos cansados e tratamento de papos nos olhos

Como fazer



Colocar saco de chá gelado sobre as pálpebras e deixar atuar entre 5 e 20 minutos

com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Curiosidades: chás e ervas**

**Retarda o envelhecimento da pele**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Curiosidades: chás e ervas

### Camomila



Acalmar a pele

Clarear manchas da pele

Melhorar a ação de máscaras faciais

### Hortelã

Refrescar e revigorar a pele



com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Curiosidades: chás e ervas

### Máscara de camomila

4 colheres de gérmen de trigo;

2 colheres de sopa de mel;

2 colheres de sopa de chá de camomila gelado.



com a Fundação Portuguesa de Cardiologia

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Curiosidades: chás e ervas**

### Preparação:

Misture bem todos os ingredientes e aplique sobre a face previamente humedecida com água;

Deixe agir por 20 minutos e retire com um disco de algodão embebido de água fria, com movimentos suaves

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Curiosidades: chás e ervas

### Gengibre



- ❖ Termogénico
- ❖ Anti-inflamatório
- ❖ Analgésico natural
- ❖ Afrodisíaco
- ❖ Digestivo
- ❖ Previne náuseas e vômitos

com a **Fundação Portuguesa de Cardiologia**



Faça uma pausa... beba uma chávena de chá

## Curiosidades: chás e ervas

### Emplastro de gengibre

- 1 colher de café de gengibre

- ½ cebola raspada

- 2 colheres de pau de pau de argila verde

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

## **Curiosidades: chás e ervas**

### Modo de preparação

Numa chávena de vidro ou de barro, misturar todos os ingredientes.

Aplicar no local pretendido, envolver com película aderente e deixar atuar por 40 minutos.

Remover com água morna.

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

Aproveite todos os benefícios do chá mas esteja ciente que a dose usada fará toda a diferença!

**Segundo Paracelso:**

**“ A dose certa diferencia um veneno de um remédio”**

**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**

**Faça uma pausa... beba uma chávena de chá**

Obrigada pela atenção!

**E não se esqueça de saborear o seu chá. O seu coração agradece!**



**com a Fundação Portuguesa de Cardiologia**



Uma mulher é como um saquinho de chá, você  
nunca saberá quão forte ele é até que ele esteja  
na água quente

(Eleanor Roosevelt)