

Proteja o seu coração controlando os níveis de colesterol LDL, o mau colesterol um dos principais causadores de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares. Um conselho da Fundação Portuguesa de Cardiologia para **Maio, mês do coração.**

O COLESTEROL  
ENGRAVA  
E OBSTRUI  
A CORRENTE  
SANGUÍNEA  
E PODE  
ATÉ PARAR  
A VIDA

## Contactos

### Sede

Telefone: 213 815 000  
E-mail: [fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)  
Morada: Avenida João XXI, nº14 A,  
1000-302 Lisboa

### Delegação Algarve

Telefone: 289 82 88 28  
Fax: 289 82 00 07  
Email: [fpc.algarve@gmail.com](mailto:fpc.algarve@gmail.com)  
Morada: Rua Teresa Ramalho Ortigão,  
nº 86A e nº 86B  
8000-312 Faro

### Delegação Centro

Telefone: 239 838 598 / 96 2038875  
E-mail: [fpc-centro@netcabo.pt](mailto:fpc-centro@netcabo.pt)  
Morada: Trav. dos Combatentes,  
Mercado do Calhabé, Loja 13  
3030-182 Coimbra

### Delegação Madeira

Telefone: 291 143 450  
E-mail: [fpcardiomadeira@gmail.com](mailto:fpcardiomadeira@gmail.com)  
Morada: Avenida Luis de Camões,  
Bairro do Hospital, Bloco 13 – r/c  
(Núcleo de Associações) – Gabinete 4  
9000-180 Funchal

### Delegação Norte

Telefone: 222 038 082  
Fax: 222 038 083  
E-mail: [fpcardio.norte@gmail.com](mailto:fpcardio.norte@gmail.com)  
Morada: Rua da Torrinha, 254 – Loja E  
4050-610 Porto



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia

## PARCEIRO



Sociedade Portuguesa de  
**CARDIOLOGIA**

## APOIOS



fpcardiologia.pt



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia

A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma instituição de solidariedade social, sem fins lucrativos.

Precisamos, no entanto, **que seja nosso amigo** para podermos continuar a promover a saúde e a prevenir as doenças cardiovasculares.

**Inscreva-se na Liga de Amigos da FPC através do site:**

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

**ou por email para:**

[fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)

[ligadeamigos@fpcardiologia.pt](mailto:ligadeamigos@fpcardiologia.pt)

Ou escreva-nos para: Fundação Portuguesa de Cardiologia - Avenida João XXI, nº 14 loja A - 1000-302 Lisboa

## **O Colesterol é uma gordura essencial para o normal funcionamento do organismo.**

É necessário para reforçar as paredes das nossas células, para fabricar algumas hormonas e para produzir a Vitamina D.

Para que se dissolva no plasma e possa viajar nas nossas artérias, o

## **Colesterol tem de se associar a uma proteína formando uma lipoproteína.**

As lipoproteínas LDL são a fração maior do Colesterol Total.

**São conhecidas como sendo o MAU Colesterol** porque fixam-se facilmente nas paredes das artérias formando uma placa que impede a normal passagem do sangue.

As lipoproteínas HDL são a fração menor do Colesterol total.

## **São conhecidas como sendo o BOM Colesterol.**

Elas trazem o Colesterol para o fígado para ser eliminado.

## **Nem o BOM, nem o MAU Colesterol quando elevados no sangue provocam sintomas.**

Por isso, o risco de ter um evento cardíaco aumenta silenciosamente ao longo dos anos.

## **O Colesterol Total mede o BOM e o MAU colesterol.**

Quanto maior for o seu risco cardiovascular (quantos mais fatores de risco tiver) mais baixo deverá ser o seu LDL Colesterol.

O MAU Colesterol (LDL Colesterol) é o grande responsável pelo ataque cardíaco. **Só a análise ao sangue poderá tornar visível o que não se vê nem se sente.**

**Não facilite a vida ao LDL Colesterol.** A idade e a história familiar podem não ajudar a baixá-lo, mas há outros fatores de risco que apenas dependem de si para os alterar.

Os medicamentos para baixar o Colesterol só fazem bem se forem tomados bem.