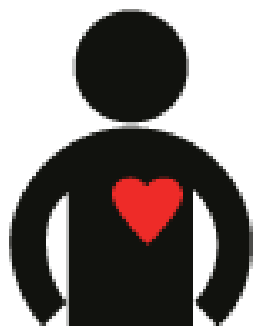


# Os portugueses e os factores de risco

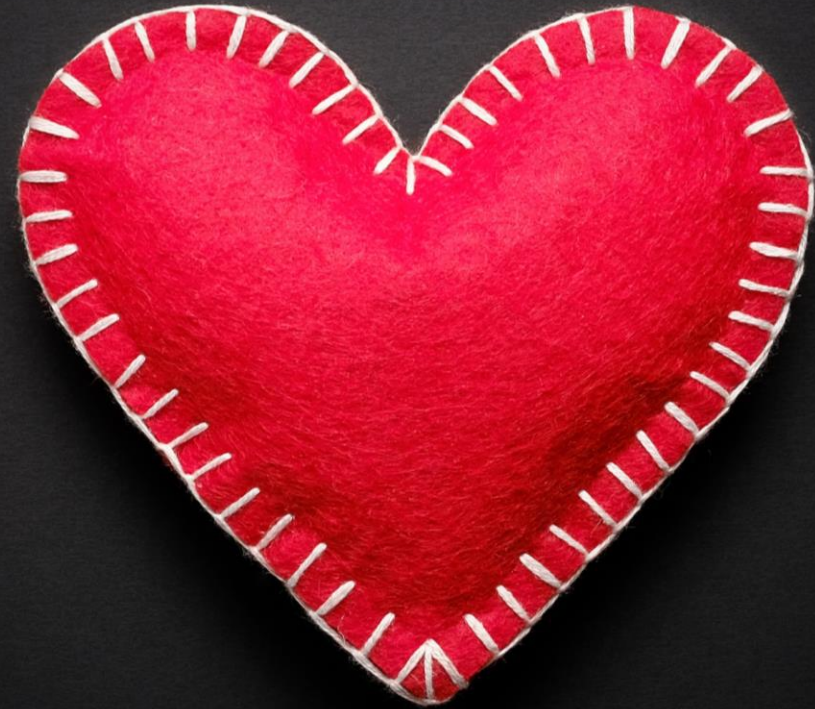


Fundação Portuguesa de Cardiologia



# Contextualização

- › A Fundação Portuguesa de Cardiologia contactou a GfK com o objectivo de realizar, à semelhança do que aconteceu em anos passados, um inquérito à população.
- › Neste caso, o inquérito versou sobre factores de risco.



# Metodologia



## UNIVERSO

---

O Universo é constituído por indivíduos, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes em Portugal Continental.

---

## AMOSTRA

A amostra foi constituída por **934 indivíduos**. Os respondentes foram seleccionados através do método de quotas.

## RECOLHA DE INFORMAÇÃO

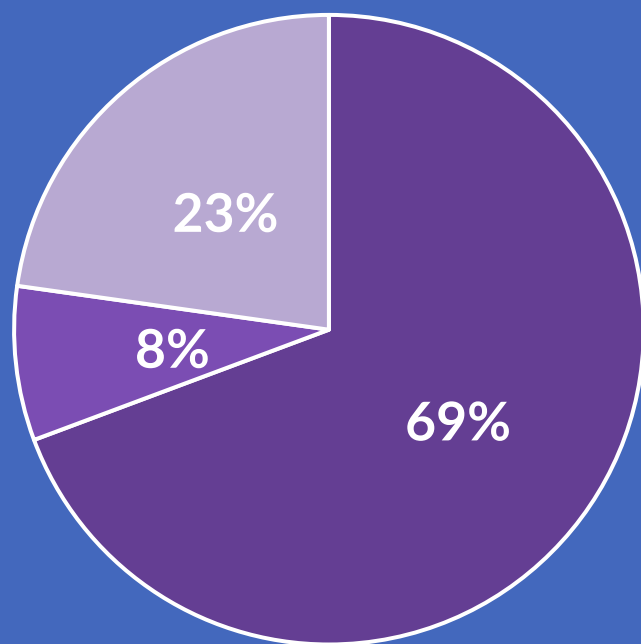
A informação foi recolhida através de entrevista, em total privacidade, com base em questionário elaborado pela GfK, a partir dos objectivos enumerados. As entrevistas foram realizadas em Março de 2024.

---

# Colesterol



*“O que é um valor de colesterol normal?”*



- Inferior a 190 mg/dL
- Inferior a 240 mg/dL
- Ns/Nr



## Diria que esta frase é ....

*“Não há colesterol bom nem colesterol mau. Há apenas colesterol total.”*

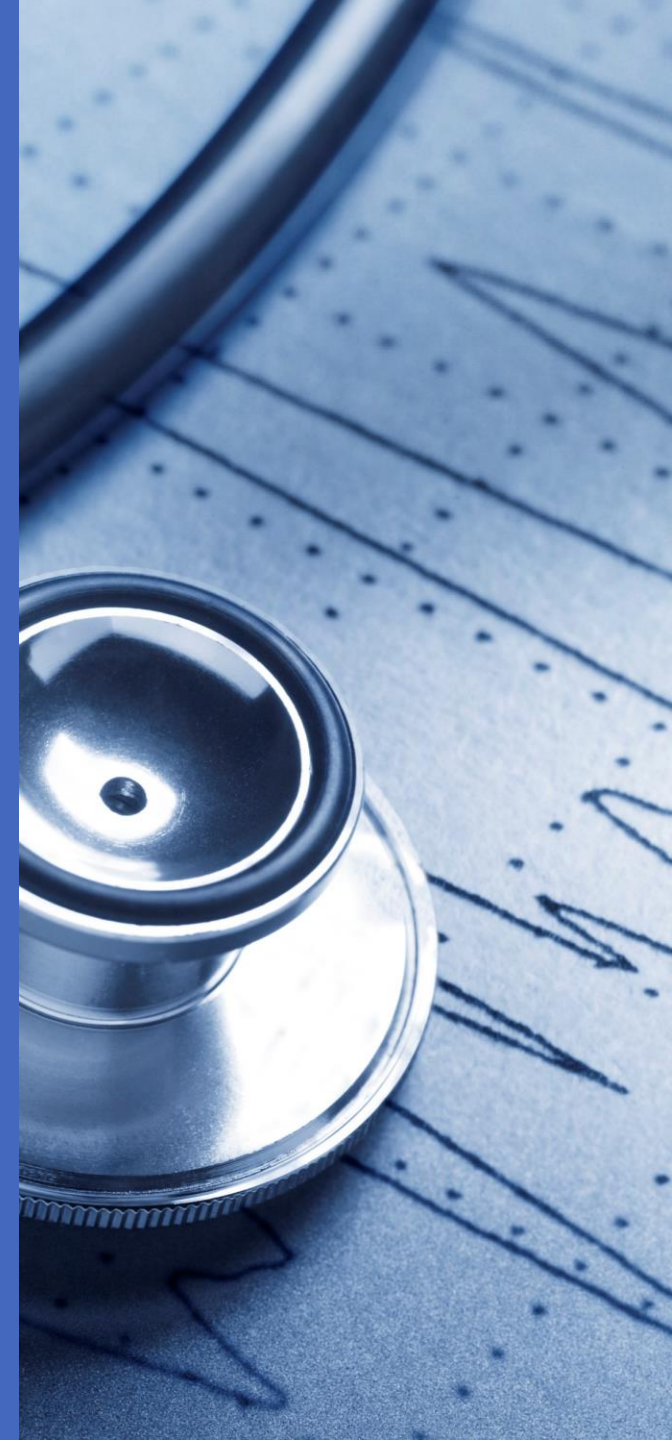
FALSA

65%

*“Alguns suplementos alimentares como o arroz vermelho ou alguns iogurtes, fazem melhor ao colesterol do que as Estatinas que os médicos receitam.”*

FALSA

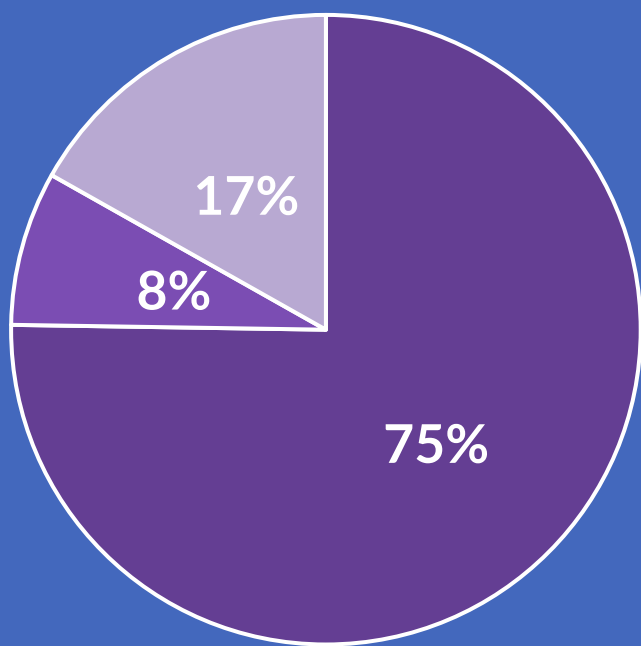
37%



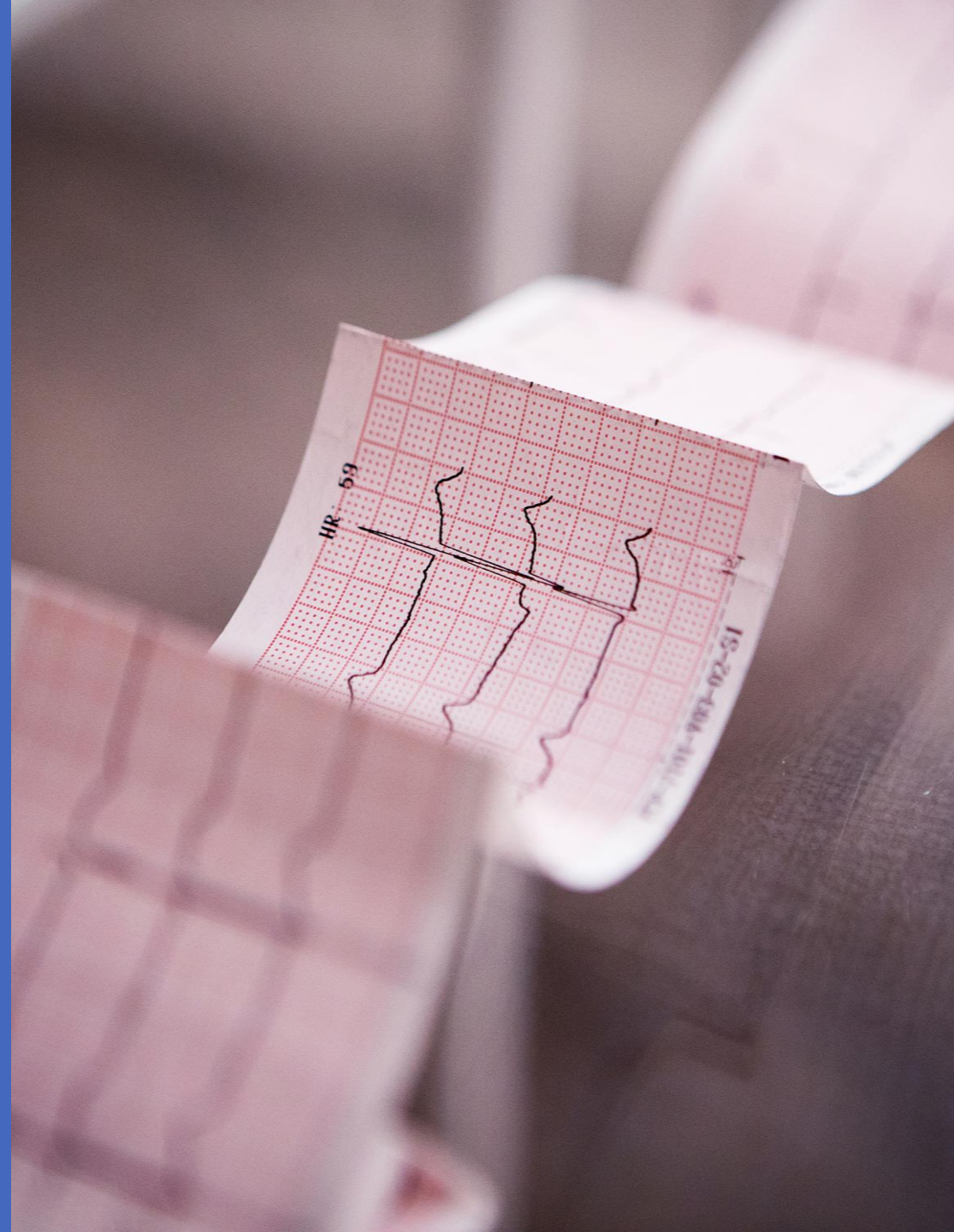
# Hipertensão Arterial



# “O que é um valor de Tensão Arterial Normal?”



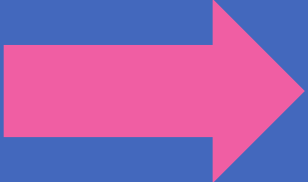
- Inferior 140/90 mmHg
- Inferior a 160/100 mmHg
- Ns/Nr



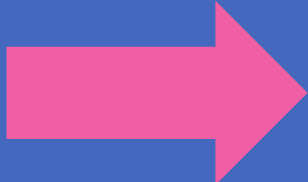


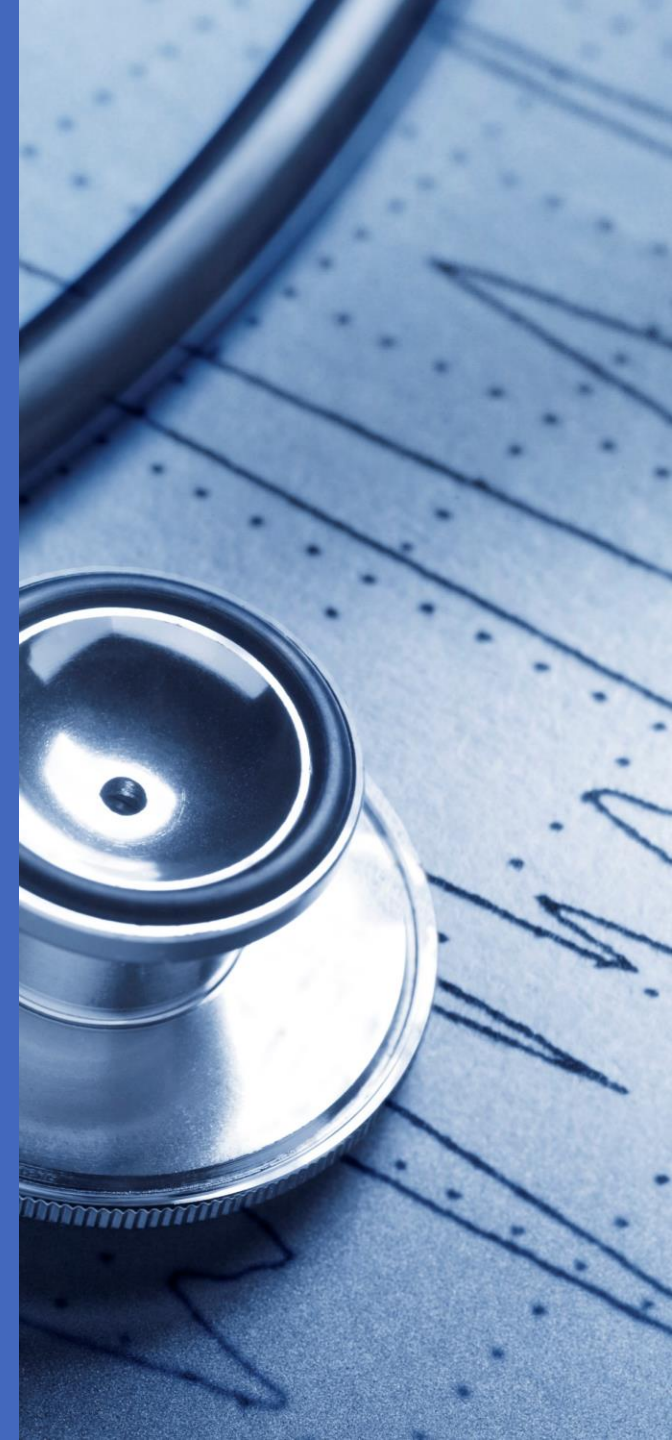
# Qual das duas frases é a mais correta?....

Frase 1 - Quando já existem familiares próximos que sofrem de Tensão Arterial alta (hipertensão) é porque a doença é hereditária e então pouco podemos fazer para controlar a doença.

 **13%**

Frase 2 - Quando já existem familiares próximos que sofrem de Tensão Arterial alta (hipertensão) significa que devemos ter uma atenção redobrada no cumprimento da medicação e mudar hábitos de uma forma mais determinada.

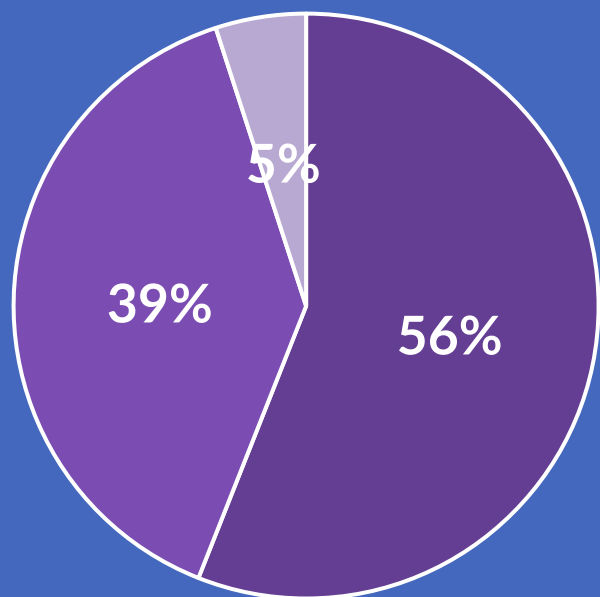
 **80%**



Sedentarismo



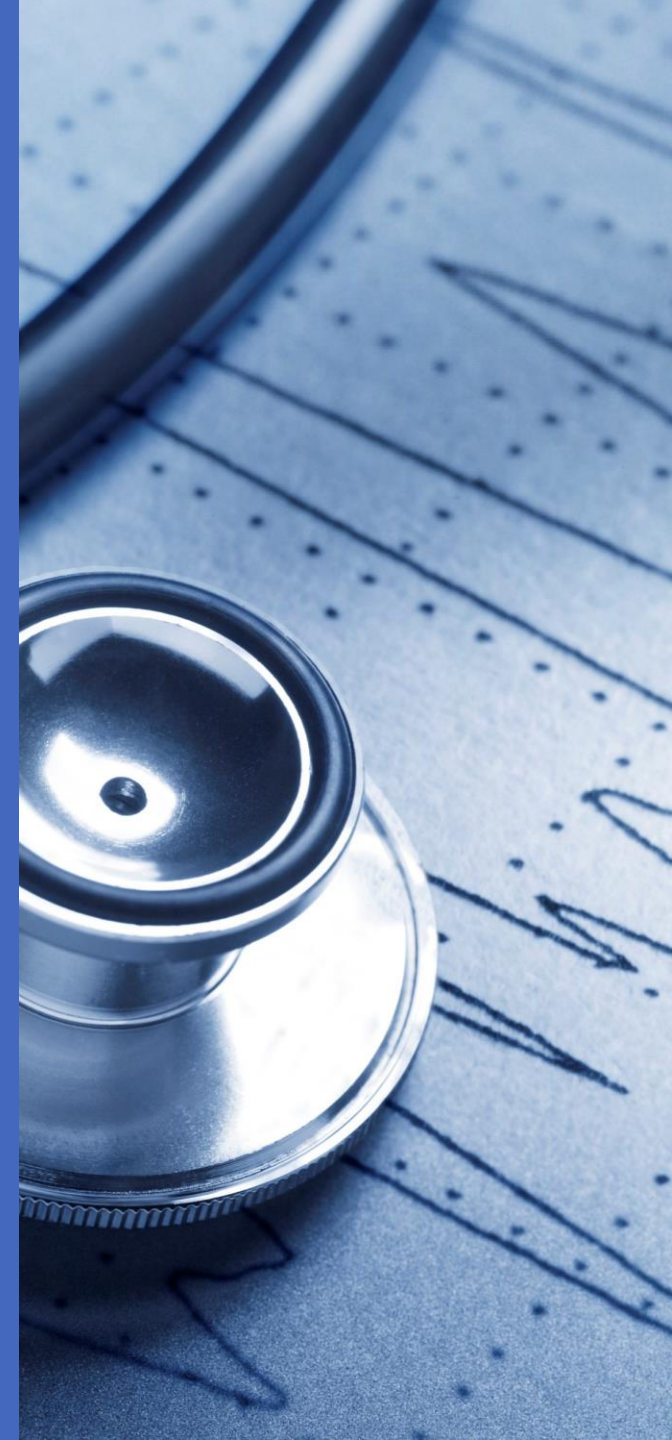
*“Uma pessoa para ser considerada ativa deve praticar regularmente uma atividade física de intensidade moderada pelo menos:”*



- Meia hora por dia 5 dias por semana
- 1 hora todos os dias da semana
- Ns/Nr



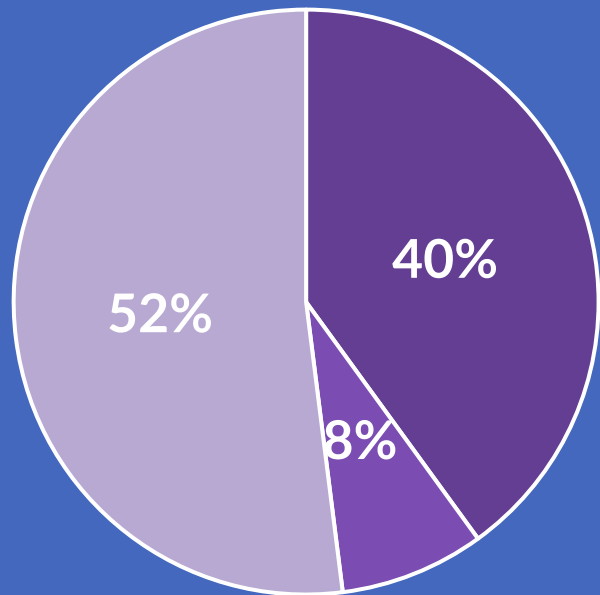
*“As caminhadas, a jardinagem, a atividade doméstica da lida da casa, não contam como atividade física. Só indo ao ginásio é que a atividade física é válida e salutar para o coração” ....*



Obesidade



“O Índice de Massa Corporal (IMC) mede a relação do peso com a altura. Quando é que o IMC é considerado normal?”



- Quando o IMC é inferior a 25 Kg/m2
- Quando o IMC é inferior a 30 Kg/m2
- Ns/Nr



*“A gordura que se localiza nas coxas e ancas é mais prejudicial à saúde do que a gordura que se localiza na barriga” ....*

Falso

68%



# Tabagismo





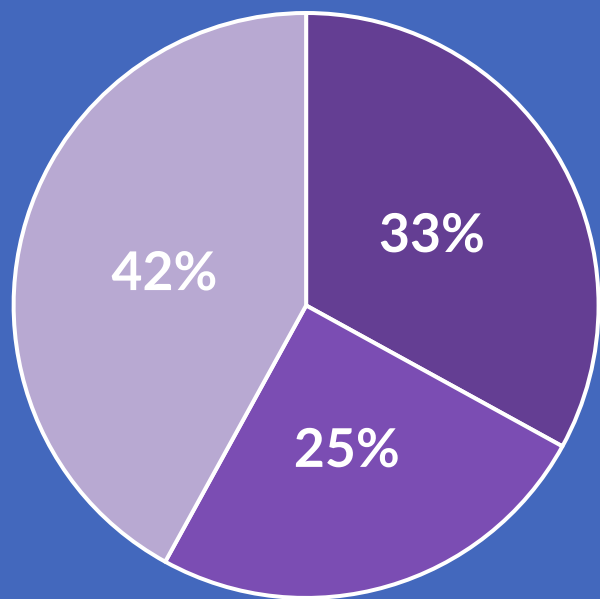
*“Os cigarros eletrônicos são uma alternativa saudável aos cigarros convencionais e são uma boa ajuda para quem pretende deixar de fumar.”*

**Falso**

**80%**



*“Nesta frase '80% dos doentes que tiveram um enfarte agudo do miocárdio (ataque cardíaco) com menos de 45 anos de idade, eram fumadores'. Considera que...”*

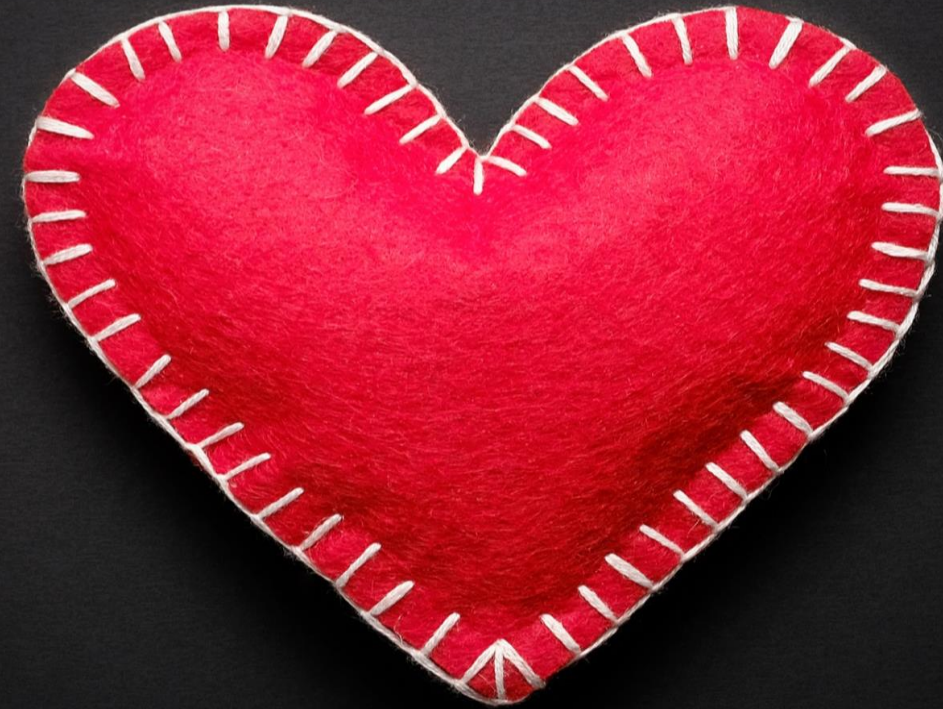


- 80% é um valor excessivo
- 80% é um valor correto
- Ns/Nr



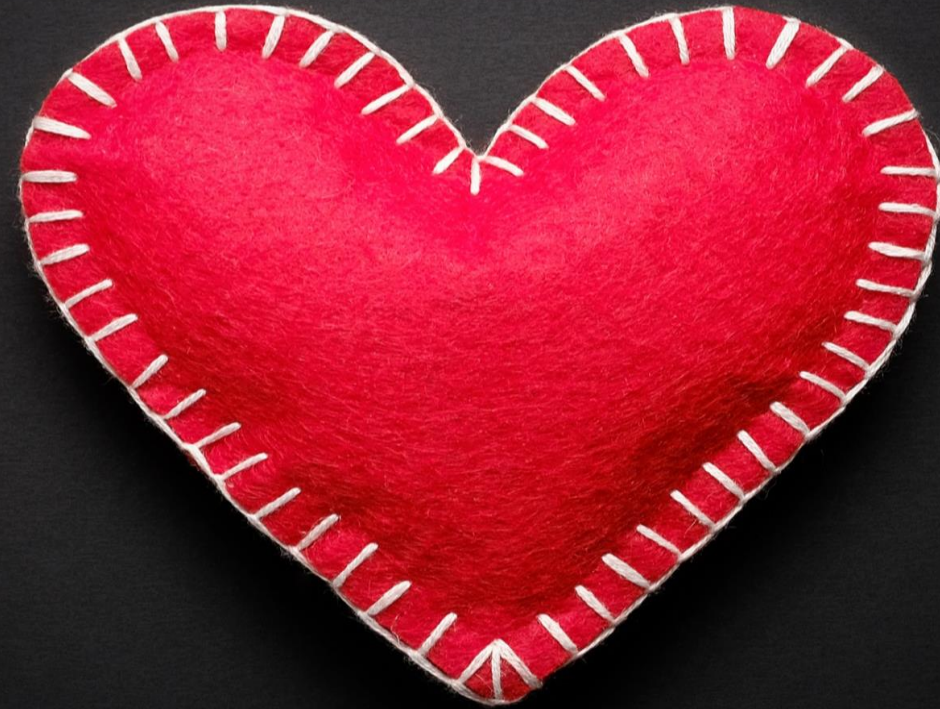
# Principais Conclusões

- A grande maioria dos portugueses (64%) afirma que um valor normal de colesterol é inferior a 190 mg/dL.
- 65% consideram falsa a afirmação que diz que existe apenas o Colesterol Total
- 75% dos portugueses consideram que um valor normal de tensão arterial é inferior 140/90 mmHg
- 80% são da opinião de que quando já existem familiares próximos que sofrem de Tensão Arterial alta (hipertensão) significa que devemos ter uma atenção redobrada no cumprimento da medicação e mudar hábitos de uma forma mais determinada.
- 73% dos portugueses discorda que as caminhadas, a jardinagem, a atividade doméstica da lida da casa, não contam como atividade física. Só indo ao ginásio é que a atividade física é válida e salutar para o coração

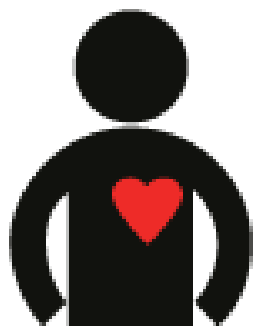


# Principais Conclusões

- 52% não sabem quando é que é considerado o valor Normal de IMC e 68% consideram falsa a afirmação “A gordura que se localiza nas coxas e ancas é mais prejudicial à saúde do que a gordura que se localiza na barriga”
- 68% consideram falsa a afirmação “Os cigarros eletrónicos são uma alternativa saudável aos cigarros convencionais e são uma boa ajuda para quem pretende deixar de fumar”



# Os portugueses e os factores de risco



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia

