

## Atendimento a pacientes com colesterol cresce em S.André e S.Caetano

---

Jessica Fernandes

O Dia Nacional de Combate ao Colesterol, celebrado em 8 de agosto, serviu de alerta para a prevenção de doenças associadas ao colesterol desequilibrado no sangue. Somente entre Santo André e São Caetano, ao menos 6,4 mil pessoas foram diagnosticadas com colesterol alto no ano passado, entre os meses de janeiro e julho, enquanto este ano, foram 9,4 mil confirmações, alta de 46% em relação a 2023.

Somente Santo André atendeu no período de sete meses deste ano, 5,3 mil pacientes diagnosticados com colesterol alto, enquanto no ano passado, foram 2.700 atendimentos, o que representa um aumento de 97%. Já o número de exames laboratoriais realizados para rastreamento de colesterol alto, em 2023 e 2024, ultrapassa 62 mil.

Em São Caetano, entre janeiro e julho deste ano, 4.112 munícipes foram diagnosticados com colesterol alto. Desses casos, 3.813 notificações ocorreram na Atenção Primária (APS) e 299 na especializada. No mesmo período do ano passado, foram registrados 3.757 diagnósticos, representando um aumento de 9%.

O acompanhamento médico nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) é realizado por uma equipe multidisciplinar. Além disso, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) monitoram os usuários, realizam buscas ativas para identificar pacientes faltosos, facilitam o acesso ao atendimento e promovem ações coletivas de educação e prevenção. As equipes também conduzem consultas individuais e participam de ações coletivas em eventos ou grupos menores focados em autocuidado, alimentação saudável e atividade física.

Questionadas, as demais prefeituras não responderam até o fechamento da reportagem.

### Doença silenciosa e assintomática

Embora seja considerado prejudicial, o colesterol desempenha uma função crucial no corpo humano, pois contribui para a formação de hormônios como a testosterona e o estrogênio, além de ácidos biliares essenciais na digestão de gorduras. A condição é detectada por meio de exames de sangue, o que ressalta a importância do monitoramento constante, visto que a doença é silenciosa e geralmente assintomática.

A substância pode ser medida de várias formas no organismo, como o HDL, conhecido como “colesterol bom”, e o LDL, considerado o “colesterol ruim”. O LDL, quando em níveis elevados, pode provocar alterações no sistema vascular, aumentando o risco de desenvolver doenças como acidente vascular cerebral (AVC), demência e infarto.

O desenvolvimento do colesterol ruim está associado a uma alimentação rica em gorduras saturadas, excesso de peso, diabetes, tabagismo, sedentarismo e estresse. O fator hereditário também desempenha um papel importante, e indivíduos com predisposição genética devem ter cuidados redobrados.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de exercícios físicos por pelo menos 30 minutos, cinco dias por semana, para controlar o colesterol e prevenir outras doenças.

### **Principais erros**

De acordo com o cardiologista do Centro Universitário FMABC, Adriano Meneghini, é essencial evitar o consumo de alimentos embutidos, como presunto, queijo, salame e mortadela, que são ricos em gordura saturada.

O colesterol alto é frequentemente associado a adultos, mas também pode afetar crianças, seja por fatores genéticos ou não. “A incidência de colesterol alto em crianças, exceto em casos genéticos, geralmente ocorre devido a uma alimentação inadequada, vida sedentária e obesidade”, afirma o médico.

O principal equívoco, segundo o Dr. Adriano, é acreditar que apenas a gordura saturada eleva os níveis de colesterol. No entanto, o consumo excessivo de doces e açúcares industrializados também contribui significativamente para o aumento da doença.

### **Tratamento**

O colesterol alto pode ser revertido com mudanças no estilo de vida, incluindo alterações na dieta, prática de exercícios físicos e, em alguns casos, medicação, sempre acompanhada de hábitos saudáveis

O controle do colesterol ajuda a prevenir o desenvolvimento de placas de aterosclerose e reduz o risco de eventos cardiovasculares.

Confira algumas dicas para manter o colesterol bom:

- Consumir frutas e vegetais;
- Consumir alimentos ricos em fibras, como aveia, grão-de-bico e maçã;
- Optar por alimentos lácteos desnatados;
- Priorizar carnes magras, como frango e peixe;
- Limitar o consumo de queijos amarelos, margarina, embutidos, açúcar e carne vermelha;
- Evitar frituras;
- Manter o peso adequado;
- Evitar o tabagismo;
- Praticar exercícios físicos.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3484003/atendimento-a-pacientes-com-colesterol-cresce-em-s-andre-e-s-caetano/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Repórter Diário

**Seção:** Saúde