

2. DOENÇAS DO APARELHO CARDIOVASCULAR

2.8 RISCO CARDIOVASCULAR

Os FR devem ser considerados em homens >40anos e mulheres >50anos ou após a menopausa

Factores de risco CV modificáveis	
Tabagismo	Cessação tabágica
Dieta	200g de fruta por dia - 2 a 3 peças
	Gorduras saturadas < 10% calorias totais diárias
	Peixe pelo menos 2 vezes por semana
	200g de vegetais por dia - 2 a 3 porções
Restrição de sal	30 a 45g de fibra por dia (produtos integrais, frutas e vegetais)
	< 5 a 6g por dia
Álcool	Consumo diário até: 20-30g homem; 10-20g mulher
Actividade física aeróbica	30 minutos por dia, 5 a 7 dias por semana
Perímetro abdominal	<102cm homem, <88cm mulher
Índice de massa corporal	18.5-25Kg/m ²

Pressão arterial	<p>Valor alvo < 140/90mmHg Idosos: Pressão arterial sistólica entre 140-150mmHg</p> <p><u>Diabetes</u> ESH/ESC 2013 - PA<140/85mmHg JNC8 2014 - PA<140/90mmHg ADA 2013 - PA<140/80mmHg</p> <p>HTA Grau I/II - iniciar alterações do estilo de vida HTA Grau III - Iniciar tratamento farmacológico</p>
Controlo glicémico	HbA1c <7%; (Idosos 7.5-8.0%)
Factores psicossociais	Suporte social, tratar depressão, ansiedade
Dislipidémia	
Colesterol total	<190mg/dL
LDL	<p><115mg/dL, 3.0mmol/L - baixo a moderado risco <100mg/dL, 2.5mmol/L - alto risco <70mg/dL, 1.8mmol/L ou <50% do valor - muito alto risco, dislipidemia familiar aterogénica e HTA grau III</p>
HDL	Sem evidência científica de um valor alvo >40mg/dL homem; >45mg/dL mulher
Triglicéridos	Sem evidência científica de um valor alvo <150mg/dL - marcador de risco
Factores de risco CV não modificáveis	Idade, sexo etnia, história familiar, eventos cardiovasculares prévios.

Risco	SCORE	
Muito alto	SCORE \geq 10%	<ul style="list-style-type: none"> • DCV documentada, SCA, revascularização coronária/arterial, AVC isquêmico, doença arterial periférica • Diabetes + FR CV e/ou lesão de órgão alvo (ex. microalbuminúria: 30-300 mg/24 h) • Doença renal crônica (DRC) com TFG <30 mL/min/ 1.73 m²
Alto	SCORE \geq 5% e < 10%	FR como dislipidemias familiares ou hipertensão grau III <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • DRC com TFG entre 30-59 mL/min/1,73 m²
Moderado	SCORE \geq 1% e < 5%	
Baixo	SCORE < 1%	

Risco pode ser mais elevado em:

- Sedentários, obesos (especialmente com obesidade central)
- História familiar de DCV prematura (mulheres <65 anos, homens <55 anos)
- Socialmente desfavorecidos
- Colesterol HDL baixo ou hipertrigliceridemia
- Diabetes (poderá >5x em mulheres e <3x homens)
- Assintomáticos com aterosclerose subclínica
- TGF < 60 ml/min/1.73 m²
- Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono
- Disfunção erétil

A avaliação do risco CV deve ser realizada em:

<40 anos, a realizar a cada 5 anos, salvo indicação clínica contrária
 >65 anos, monitorizado de forma individual, segundo critérios clínicos baseados no custo-benefício de cada intervenção, tendo em atenção a presença de FR