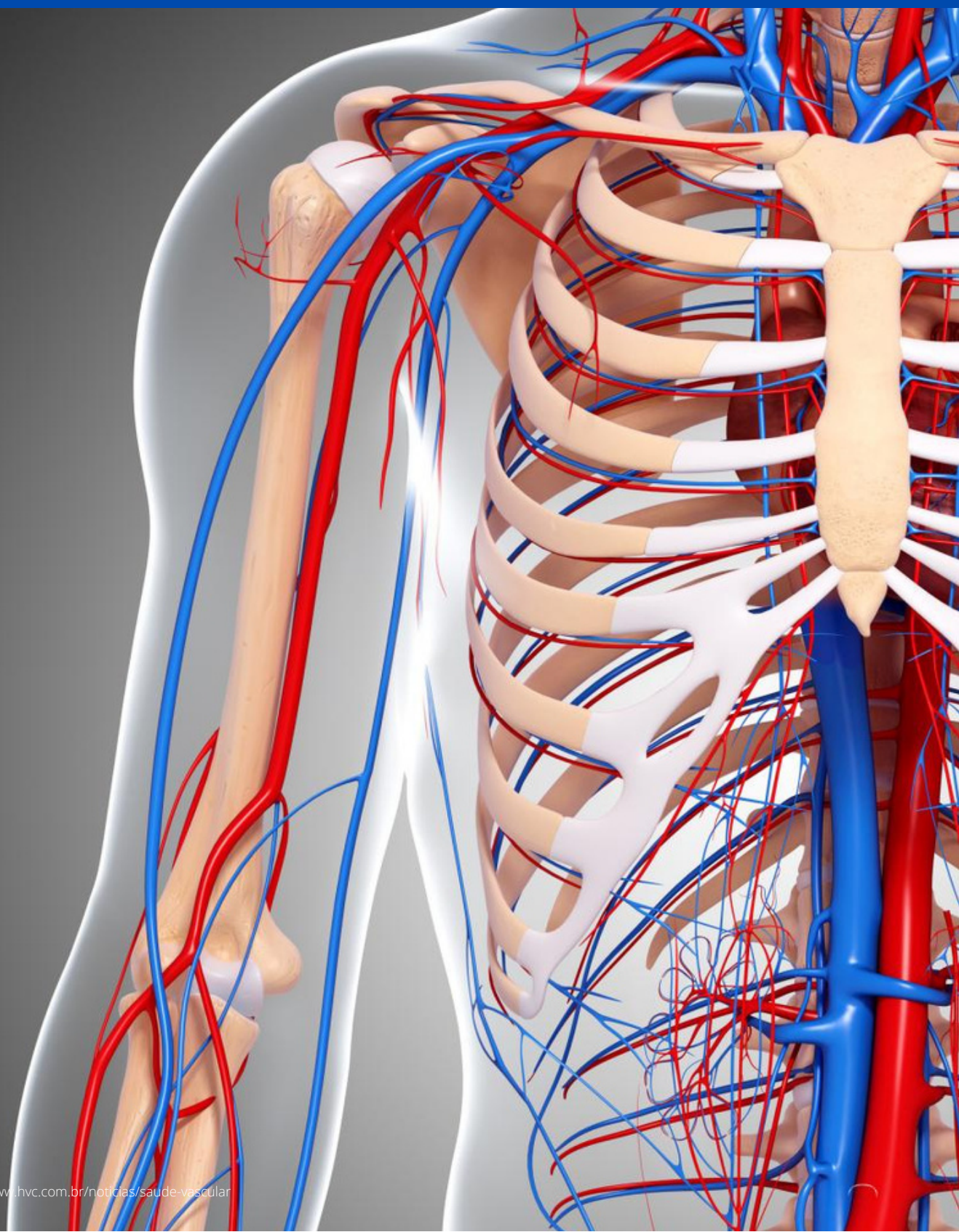




**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Coordenação da Rede de Assistência Estudantil  
(Coraes) - Proex  
Informativo de agosto - 2022

# Agosto Azul Vermelho





Fonte da imagem: <https://www.cremepe.org.br/2021/08/10/agosto-azul-vermelho-valorize-a-vida/>

A Campanha **Agosto Azul Vermelho** é uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) com o objetivo de informar a população sobre os cuidados com a saúde vascular e incentivar a prevenção e o tratamento de doenças.

A escolha das cores para representar a campanha inspirou-se em como são geralmente representadas as nossas veias (azul) e artérias (vermelho). O gesto oficial da campanha é a letra V (de **Vascular** e **Valorize a Vida**), com os dedos pintados nas cores mencionadas.

Existem alguns fatores de risco que propiciam o surgimento de doenças vasculares e que precisam ser levados em consideração, entre eles, **colesterol alto, pressão alta, sedentarismo, obesidade, diabetes, tabagismo, gravidez, doenças cardíacas preexistentes, histórico de doenças vasculares na família, derrame progressivo ou outras doenças vasculares.**

Nesse sentido, vamos falar um pouco sobre como a nutrição pode ajudar a cuidar da saúde cardiovascular, que consequentemente ajuda na saúde vascular.

Antes de tudo, **manter uma alimentação equilibrada e saudável, aliada a práticas esportivas, é um dos principais fatores de prevenção ao desenvolvimento dessas doenças.**

Ter uma dieta saudável ajuda a controlar um eventual sobrepeso. Esse controle é muito importante para monitorar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pois o acúmulo de gordura é um fator que influencia diretamente o surgimento delas.



O consumo de alguns alimentos pode auxiliar na saúde cardiovascular, dentre os quais se destacam:

- **Aveia**, que possui fibras solúveis, as quais auxiliam na redução da absorção de gorduras;
- **Peixes**, principalmente de água fria, pois são fontes de ômega 3;
- **Frutas**, como uva, morango, frutas vermelhas, maçã;
- **Tomate**, por ser rico em licopeno, um potente antioxidante;
- **Oleaginosas**, como castanhas, amêndoas, avelãs, nozes, amendoim;
- **Abacate**, rico em gordura monoinsaturada, capaz de aumentar o colesterol bom e reduzir os níveis de colesterol ruim no sangue;
- **Feijão**, rico em fibras do tipo solúvel, aquelas que ajudam a formar o bolo alimentar e captar o LDL (considerado mau colesterol) livre na circulação, reduzindo sua absorção.

## Estas dicas também são fundamentais:

- Pare de fumar agora;
- Pratique atividade física regularmente;
- Tenha noites de sono reparador;
- Evite ficar longos períodos na mesma posição, principalmente se for em pé;
- Conheça a história de doenças de sua família e fique atento. A idade piora o sistema vascular. Então, quanto mais cedo você se cuidar, melhor;
- Cuide da alimentação;
- Monitore a hipertensão, o diabetes e o colesterol.



## REFERÊNCIAS

ANGIOVASCULAR. **Já ouviu falar no agosto azul e vermelho?** Disponível em: <https://www.angiovascularbsb.com/single-post/j%C3%A1-ouviu-falar-no-agosto-azul-e-vermelho>. Acesso em: julho 2022.

CÂMARA BRASILEIRA DE DIAGNÓSTICO LABORATORIAL (CDBL). **Diagnóstico precoce e o tratamento apropriado protegem a saúde vascular da mulher.** Disponível em: <https://cbdl.org.br/diagnostico-precoce-e-o-tratamento-apropriado-protegem-a-saude-vascular-da-mulher/>. Acesso em: julho 2022.

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE PERNAMBUCO (CREMEPE). **Agosto azul vermelho: valorize a vida.** 2021. Disponível em: <https://www.cremepe.org.br/2021/08/10/agosto-azul-vermelho-valorize-a-vida/>. Acesso em: julho 2022.

IPGS. **Nutrição cardiovascular e 16 alimentos benéficos ao coração.** Disponível em: <https://www.ipgs.com.br/blog/interna/nutricao-cardiovascular-e-16-alimentos-beneficos-ao-coracao-1>. Acesso em: julho 2022.



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**