

# CelaSaúde Informativo



CSI

CelaSaúdeInformativo

n.º 10 | outubro 2025

Redação:  
Catarina Maia

Colaboração:  
Esmeralda Tomás

Revisão:  
Filipa Bernardo  
Emília Nina

“Reinventar o quotidiano –  
a arte de superar os  
objetivos.”

## 1. Saúde mental e coração 💡❤️

O stress crónico, ansiedade e depressão **aumentam** o risco de doenças cardíacas, através do aumento da tensão arterial, batimentos cardíacos acelerados, alterações hormonais e/ou até favorecer hábitos pouco saudáveis (fumar, comer mal, sedentarismo).

**Relação fisiológica:** O stress crónico ativa o **eixo HHA (hipotálamo-hipófise-adrenal)**, aumentando cortisol e adrenalina, o que a longo prazo contribui para **inflamação, disfunção endotelial e aterosclerose**.



**Sintomas a valorizar:** Palpitações, dor torácica atípica, fadiga, insónia, alterações de apetite e humor.



## O que fazer?

- Técnicas de **relaxamento** (yoga, mindfulness, respiração diafragmática);
- Grupos de apoio, consultas de **Psicologia**;
- Nunca esquecer a importância do **sono** e das **rotinas**.
- Esclarecer dúvidas acerca da **ligação corpo-mente** com o seu médico de família.
- Dedicar tempo ao **lazer** e ao **convívio** social.

💡 Tratar da saúde mental é tão **importante** como tratar do colesterol ou da tensão.

## **2. Prevenção do Acidente Vascular Cerebral (AVC)** 🧑‍🧠

### Fatores de risco:

- Tabagismo; 

- Sedentarismo;

- Excesso de álcool;

- Obesidade; 

- Colesterol elevado;

- Arritmias (ex: fibrilhação auricular);

- Hipertensão Arterial; 

- Diabetes.



### Sinais de alarme:

- Boca ao lado, dificuldade em falar, fraqueza num braço/perna, perda súbita de visão, dor de cabeça intensa e súbita.

Para o reconhecimento rápido dos sintomas, memorize o acrônimo **FAST (Face, Arm, Speech, Time)**

**F** – Face - Boca ao lado

**A** – Arm - braço sem força

**S** – Speech - fala arrastada

**T** – Time - tempo é cérebro!



**Prevenção:** alimentação equilibrada (pobre em sal e gorduras saturadas), exercício físico regular, não fumar, controlar o álcool, tratar arritmias, controlar o colesterol.

**Prevenção secundária:** Para quem já teve AVC ou AIT (Acidente Isquémico Transitório), é **muito importante** a adesão à medicação (**antiagregantes, anticoagulantes, estatinas**), o controlo **rigoroso** dos fatores de risco e a reabilitação.

A consulta de enfermagem desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção de doenças, especialmente no contexto da saúde cardiovascular, saúde mental e prevenção do acidente vascular cerebral (AVC). O enfermeiro é um agente central na identificação precoce de fatores de risco, na educação para a saúde e no acompanhamento contínuo dos utentes.

Durante a consulta, é fundamental reforçar a importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis:

### **Alimentação saudável:**

- Consumir diariamente frutas, legumes e verduras;
- Optar por proteínas magras (frango, peixe, ovos, leguminosas) e alimentos integrais;
- Evitar frituras, alimentos ultraprocessados, excesso de sal e açúcar;
- Beber entre 6 e 8 copos de água por dia;
- Comer devagar e não saltar refeições.



### **Prática regular de exercícios físicos:**

- Melhora a saúde do coração e dos pulmões;
- Ajuda a manter o peso corporal adequado;
- Reduz o risco de doenças crónicas como hipertensão e diabetes tipo 2;
- Fortalece ossos e músculos;
- Alivia sintomas de depressão e ansiedade.



## Dizer não ao tabaco:

- Informar sobre os riscos do tabagismo, como o cancro e as doenças respiratórias e cardíacas;
- Oferecer apoio na criação de um plano para deixar de fumar, com orientações e acompanhamento.



## Moderar o consumo de álcool:

- Consciencializar sobre os riscos do álcool para a saúde física e mental;
- Implementar estratégias para reduzir o consumo;
- Encaminhar para grupos de apoio, quando necessário.



## Comparecer às consultas médicas:

- Especialmente em casos de hipertensão ou diabetes, o acompanhamento regular é essencial.



## Adesão à medicação:

- A toma correta de medicamentos prescritos, como anti-hipertensores, anticoagulantes e estatinas, é fundamental para o controlo eficaz das doenças cardiovasculares.



## Informações úteis da sua USF

(a coordenadora da USF)

### Siga a sua USF também online!

Fique por dentro de todas as novidades, dicas de saúde e informações úteis.

Acompanhe-nos nas redes sociais (**Facebook** e **Instagram**) e visite o nosso **site** oficial!



**Siga, partilhe e participe — porque a sua saúde é a nossa prioridade.**

*Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!*  
*Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).*

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



#### USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, Nº 40  
3000-059 Coimbra  
Telefones: 239 488 639 \_ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: [usf.celasaud@ulscoimbra.min-saude.pt](mailto:usf.celasaud@ulscoimbra.min-saude.pt)  
[https://www.usfcelasaud.com/](http://www.usfcelasaud.com/)