

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

10. DISLIPIDEMIA

MEDIDAS PARA REDUZIR O COLESTEROL

1. Se estiver acima do peso ideal, deve-se perder cerca de 10% do peso.
2. Realize 30 a 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Peça orientação ao seu médico.
3. Evite o consumo de gorduras saturadas, que estão descritas abaixo:

QUESTIONÁRIO CAGE:

- *Cheese* (queijo, leite/iogurte integral, margarina, sorvetes e cremes).
 - *Animal fat* (gordura animal, como carne, principalmente os cortes gordurosos, salame, salsicha, alimentos fritos).
 - *Got it away from home* (refeições gordurosas fora de casa).
 - *Eat extra high-fat commercial foods* (alimentos comerciais altamente gordurosos, como doces, biscoitos e bolachas, tortas).
4. Aumente a ingestão de fibras solúveis: reduzem o tempo de trânsito gastrointestinal e a absorção enteral do colesterol. Ingerir 5 a 15 gramas: aveia, frutas ricas em pectinas, feijões, guar e *psillium*.
 5. Evite o consumo de álcool.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 10 – **Dislipidemia** – autoria de Marcel Hiratsuka e Fabiana Sano Kubo – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualde terapeutica naomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.