

## ▶ Colesterol

200 a 239	Limitrofe
240 ou maior	Alto
<i>LDL-COLESTEROL (mg/dL)</i>	
Menor que 100	Ótimo
100 a 129	Quase ótimo
130 a 159	Limitrofe
160 a 189	Alto
190 ou maior	Muito alto
<i>HDL-COLESTEROL (mg/dL)</i>	
Menor que 40	Baixo
Maior que 60	Alto
<i>TRIGLICERÍDEOS (mg/dL)</i>	
Menor que 150	Normal
150 a 199	Limitrofe

**LDL colesterol:** conhecido como "mau", ele pode se depositar nas artérias e provocar o seu entupimento.

**HDL colesterol:** conhecido como "bom", retira o excesso de colesterol para fora das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura.

## Apoios

### Colaboradores:

- ◆ Escola EB 2/3 de Colares
- ◆ Disciplina TIC ( Profª Florbela Ribeiro)
- ◆ Alunos da escola EB 2/3 de Colares:
  - ◆ Marta Amundsen nº19 7ºC
  - ◆ Diogo Vieira nº11 7º C
- ◆ Fitcompany

### Organizadores:

- ◆ Centro de Saúde S. João das Lampas
- ◆ Projeto Promoção da Saúde - PES
- ◆ Núcleo de estágio de Educação Física

## Projeto Promoção da saúde





## Rasteio de saúde

### Indicadores Saúde

#### Índice de Massa Corporal

**Obesidade:** IMC > 30 kg/m<sup>2</sup> ou perímetro da cintura > 102 cm para os homens e 88 cm para as mulheres.

IMC - Índice de Massa Corporal	HOMEM	MULHER
Obesidade Mórbida	+ de 43	+ de 39
Obesidade Moderada	30 a 39,9	29 a 38,9
Obesidade Leve	25 a 29,9	24 a 28,9
Normal	20 a 24,9	19 a 23,9
Abaixo do Normal	- de 20	- de 19

Fórmula de Cálculo do IMC - Índice de Massa Corporal

$$\text{Peso (em Kgr.)} + \text{Altura}^2 \text{ (em metros)} = \text{IMC}$$

#### Avaliação da Composição Corporal:

- IMC = Peso (kg)/Altura (m)<sup>2</sup>
- WHR = Perímetro da Cintura/Perímetro da Anca
- Perímetros
- Pregas
- Bioimpedância elétrica
- Pesagem Hidrostática
- Pletismografia de deslocamento de ar
- Absorciometria de raio-x de dupla energia (DXA)

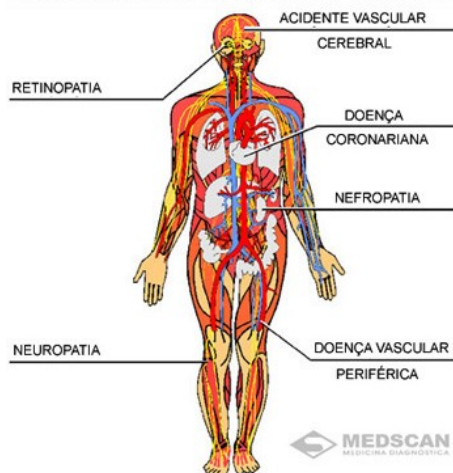
## Pressão Arterial

Ter um aparelho de pressão em casa é recomendado principalmente para quem tem hipertensão e precisa acompanhar constantemente seus valores para verificar a eficácia da medicação.



## Glicémia

### PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES DO DIABETES



## Atividade física Sedentarismo

**Sedentarismo:** Pessoas que não praticam atividade física de intensidade moderada (40 a 60% VO<sub>2</sub>reserva), pelo menos durante 30 minutos, 3 vezes por semana e pelo menos há 3 meses.

## Colesterol

