

# Perfil de Avaliação de Risco Cardiovascular DrNoon CVD

ID do paciente LOW\_001      Idade 57      Centro Médico Bioeasy

Data do exame 15-01-2026      Gênero Masculino      Endereço

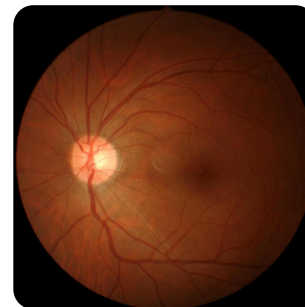
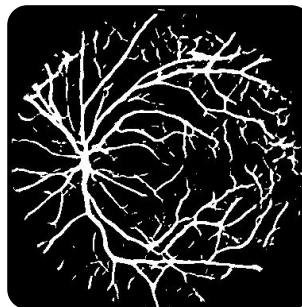
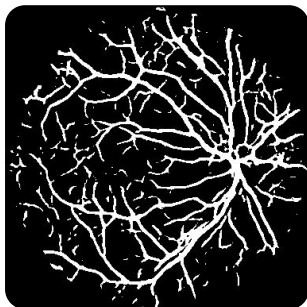
## Imagem da retina e análise dos vasos sanguíneos pelo DrNoon CVD

Análise dos vasos sanguíneos extraída pelo DrNoon CVD

Olho Direito

Análise dos vasos sanguíneos extraída pelo DrNoon CVD

Olho Esquerdo



O DrNoon CVD usa IA para prever o risco de doenças cardíacas, como ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência cardíaca. Ele **avalia a estrutura e os vasos sanguíneos da retina**. Este método é desenvolvido usando várias imagens da retina e tomografias cardíacas correspondentes. Os resultados do DrNoon CVD são semelhantes aos Índices de Cálcio nas Artérias Coronárias (CACs) obtidos a partir de tomografias cardíacas. O CACS é o melhor método atual para **prever o risco de doenças cardíacas**. As imagens mostram a retina, ou a parte posterior do olho. O DrNoon CVD pode usar a estrutura e as características dos vasos sanguíneos para detectar o risco de alterações nos vasos cardíacos devido à aterosclerose, que é o acúmulo de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias.

## Pontuação de Risco do DrNoon CVD

Sua pontuação do DrNoon CVD é **23** com um correspondente

Score de Cálcio da Artéria Coronária (CACs) de **0** colocando-o no **grupo de Baixo risco**.

※ Pontuação de calcificação da artéria coronária (CACs): esta pontuação avalia a quantidade de cálcio depositado nas artérias coronárias, o que reflete os níveis de placa. Uma CACS elevada indica um risco mais elevado de doenças cardiovasculares futuras.

	CACS	Grau de oclusão da artéria coronária		Risco cardiovascular em 5 anos	Diretriz da AHA/ACC*
<b>Grupo de baixo risco</b>	0	Não há placa nos vasos sanguíneos, indicando uma baixa probabilidade de doença arterial coronária grave.		Menos de 1%	LM** + pode atrasar ou suspender a estatina (a menos que haja diabetes, histórico familiar de ASCVD*** prematura ou tabagismo).
<b>Grupo de moderado risco</b>	1-99	Há presença de placa aterosclerótica leve, com estenose leve a mínima da artéria coronária.		Entre 1% e 5%	Preferência por estatina para idades entre 40 e 75 anos e LDL-C ≥70-190 mg/dL sem diabetes mellitus (especialmente após os 55 anos)
<b>Grupo de alto risco</b>	>100	Está presente placa aterosclerótica moderada a grave, representando um risco de doença devido à oclusão vascular. Um CACS superior a 400 indica placa extensa, aumentando significativamente a probabilidade de doença devido a pelo menos uma estenose grave da artéria coronária.		Mais de 5%	CACS ≥ 100 ou paciente no percentil ≥ 75 para idade, sexo e raça LM + terapia com estatina de intensidade moderada para ↓LDL-C em 30-49%

\* Algoritmo baseado no CACS para gestão de estatinas em pacientes assintomáticos com grupos de risco limítrofes e intermediários a 10 anos para ASCVD

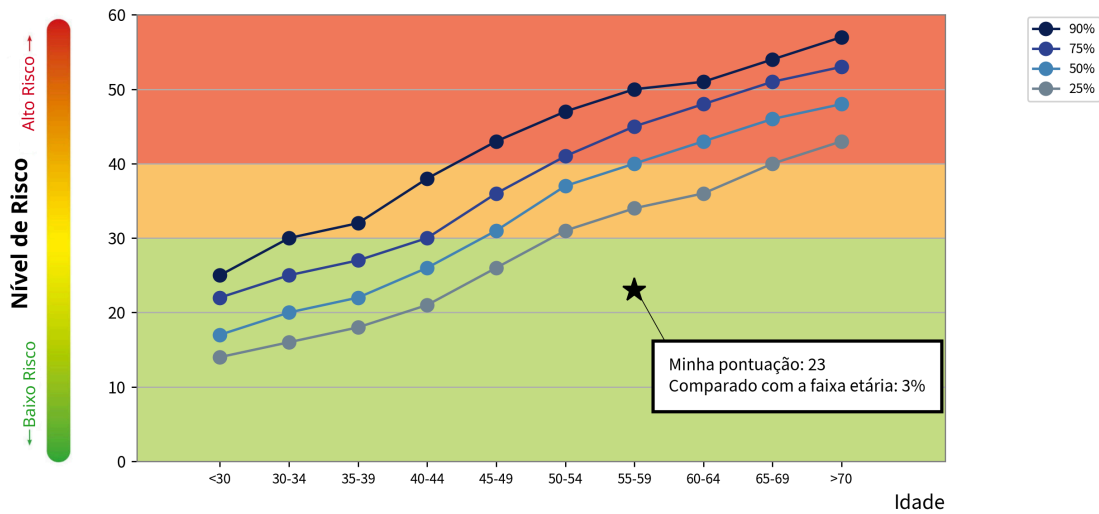
\*\* LM refere-se a Lifestyle Modification (modificação do estilo de vida)

\*\*\* ASCVD refere-se a Doença Cardiovascular Aterosclerótica.

※ O DrNoon CVD apresentou um Índice C de 0,71, o mesmo que o da TC cardíaca, num ensaio clínico de coorte de acompanhamento de 5 anos realizado no país (Rim et al., The Lancet Digital Health. 2021;3(5):e306-16). O DrNoon CVD também demonstrou um Índice C de 0,75 num estudo Pivotal Trial of the Deep-Learning Based Retinal Biomarker (DrNoon CVD) for Predicting Cardiovascular Disease: data from CMERC-HI (Lee et al., Journal of the American Medical Informatics Association, 2024;31(1):130-138"

## Avaliação Personalizada de Risco de Doenças Cardiovasculares

### Comparação das pontuações de risco por faixa etária

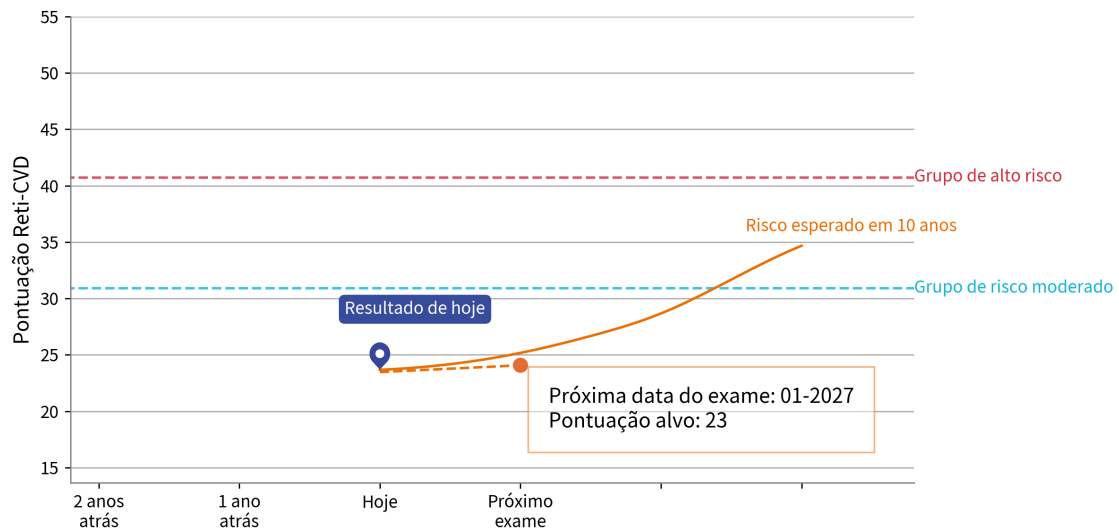


Para homens no final dos 50 anos, aproximadamente 50% estão no grupo de alto risco. Esse é um grupo etário em que o risco de doenças cardiovasculares aumenta, então recomenda-se a prevenção ativa e o manejo das doenças cardiovasculares. Ser classificado no grupo de baixo risco indica que você mantém um cuidado de saúde relativamente bom em comparação com sua faixa etária. No entanto, isso não significa que o risco esteja totalmente ausente. Portanto, é essencial manter um status de baixo risco por meio de um cuidado consistente da saúde e hábitos de vida saudáveis. Além disso, o acompanhamento eficaz das condições crônicas é crucial para atrasar ao máximo a progressão para o grupo de risco intermediário.

## Trajetória personalizada do risco cardiovascular

### Nível projetado de risco cardiovascular com base no seu perfil clínico e dados demográficos

A linha laranja além da sua próxima avaliação ilustra uma trajetória de risco potencial, demonstrando como o risco cardiovascular pode aumentar com a idade se medidas preventivas não forem implementadas. Esta projeção sugere uma possível transição para a categoria de alto risco por volta da idade (X-Y).



※ Os exames de rastreamento do DrNoon CVD são recomendados uma vez por ano para o grupo de baixo risco, duas vezes por ano para o grupo de risco intermediário e três vezes por ano para o grupo de alto risco.

## Recomendações com base no seu Reti-CVD

Você está no grupo de **risco Baixo** e a **probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares nos próximos 5 anos é**

. Recomenda-se que você, no grupo de **risco Baixo**, **verifique os seguintes fatores de risco cardiovascular com um médico. manter o seu status de baixo risco através de uma gestão consistente da saúde e hábitos de vida saudáveis.**

A sua próxima data recomendada para o rastreio é daqui a **12 meses**, no dia **15-01-2027**.

### Fatores de risco para doenças cardiovasculares

	Limítrofe	Alto risco	Risco grave
<p><b>Hipertensão</b></p>	Pressão Arterial Sistólica (PAS) / Pressão Arterial Diastólica (PAD) 130~139mmHg/80~89mmHg	PAS/PAD 140~159 mmHg/90~99 mmHg	PAS/PAD ≥ 160mmHg / ≥ 100mmHg
<p><b>Hiperlipidemia</b></p>	Colesterol de lipoproteína de baixa densidade (colesterol LDL) 130~159 mg/dL (3.36~4.12mmol/L)	Colesterol LDL 160~189mg/dL (4.14~4.89mmol/L)	Colesterol LDL ≥ 190 mg/dL (≥ 4.91 mmol/L)
<p><b>Diabetes</b></p>	HbA1c 5.7~6.4% Glicemia em jejum (Gj) 100~125mg/dL (5.6~6.9mmol/L) Glicemia pós-prandial (GPP) 140~199mg/dL (7.8~11.0mmol/L)	HbA1c ≥ 6.5% Gj ≥ 126 mg/dL (7.0mmol/L) GPP ≥ 200mg/dL (11.1mmol/L)	



Idosos



Histórico Familiar de Doenças Cardiovasculares



Obesidade



Histórico de Tabagismo



### Recomendações de estilo de vida para prevenção e gestão de doenças cardiovasculares

#### ✓ Dieta Saudável

- Aumente o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, castanhas e proteínas de origem vegetal.
- Escolha carnes magras, aves e peixes como fontes de proteína.
- Limite a ingestão de gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares adicionados e sódio.
- Evite bebidas adoçadas e consumo excessivo de álcool.

#### ✓ Manejo de Doenças Crônicas

- Se diagnosticado, siga os planos de tratamento para pressão alta, colesterol alto e diabetes mellitus.
- Monitore regularmente pressão arterial, níveis de lipídios e glicose no sangue, conforme recomendação do seu profissional de saúde.

#### ✓ Atividade Física

- Procure fazer pelo menos 30 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada diariamente.
- Inclua atividades para fortalecer músculos pelo menos duas vezes por semana.

#### ✓ Qualidade do Sono

- Priorize 7-8 horas de sono de qualidade por noite.
- Trate distúrbios do sono, como apneia obstrutiva do sono, com intervenção médica adequada.

#### ✓ Controle de Peso

- Mantenha um índice de massa corporal (IMC) de 25 kg/m<sup>2</sup> ou menos.
- Se estiver acima do peso ou obeso, implemente um programa estruturado de perda de peso que combine mudanças na dieta e aumento da atividade física.

#### ✓ Cessação do Tabagismo

- Parar de fumar e de usar cigarros eletrônicos. Procure apoioprofissional se necessário.
- Evite exposição à fumaça passiva.
- Esteja ciente de que a cessação do tabagismo pode reduzir o risco cardiovascular em até 50% ao longo do tempo.

#### ✓ Gerenciamento do Estresse

- Pratique técnicas de redução do estresse, como mindfulness, meditação ou yoga.
- Considere apoio profissional em saúde mental se estiver passando por estresse, ansiedade ou depressão persistentes.

#### ✓ Avaliações Regulares de Saúde

- Siga a frequência recomendada das Avaliações de Risco Cardiovascular de DCV do DrNoon, com base na sua categoria de risco.
- Faça check-ups regulares com seu médico de atenção primária.
- Mantenha-se informado sobre seu estado de saúde cardiovascular e fatores de risco.

# Perfil de Avaliação de Risco Cardiovascular DrNoon CVD

ID do paciente MODERATE\_001 Idade 60 Centro Médico

Data do exame 10-03-2026 Gênero Masculino Endereço

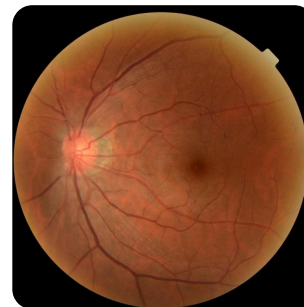
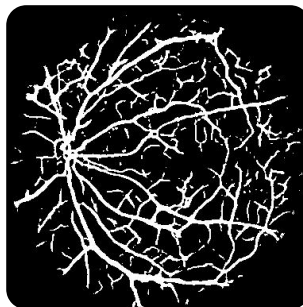
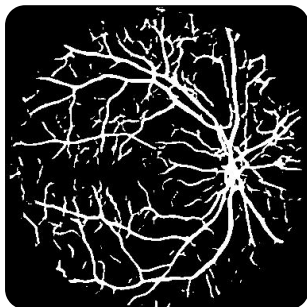
## Imagem da retina e análise dos vasos sanguíneos pelo DrNoon CVD

Análise dos vasos sanguíneos extraída pelo DrNoon CVD

Olho Direito

Análise dos vasos sanguíneos extraída pelo DrNoon CVD

Olho Esquerdo



O DrNoon CVD usa IA para prever o risco de doenças cardíacas, como ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência cardíaca. Ele **avalia a estrutura e os vasos sanguíneos da retina**. Este método é desenvolvido usando várias imagens da retina e tomografias cardíacas correspondentes. Os resultados do DrNoon CVD são semelhantes aos Índices de Cálcio nas Artérias Coronárias (CACs) obtidos a partir de tomografias cardíacas. O CACS é o melhor método atual para **prever o risco de doenças cardíacas**. As imagens mostram a retina, ou a parte posterior do olho. O DrNoon CVD pode usar a estrutura e as características dos vasos sanguíneos para detectar o risco de alterações nos vasos cardíacos devido à aterosclerose, que é o acúmulo de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias.

## Pontuação de Risco do DrNoon CVD

Sua pontuação do DrNoon CVD é **31** com um correspondente

Score de Cálcio da Artéria Coronária (CACs) de **1-99** colocando-o no **grupo de Moderado risco**.

※ Pontuação de calcificação da artéria coronária (CACs): esta pontuação avalia a quantidade de cálcio depositado nas artérias coronárias, o que reflete os níveis de placa. Uma CACS elevada indica um risco mais elevado de doenças cardiovasculares futuras.

	CACS	Grau de oclusão da artéria coronária		Risco cardiovascular em 5 anos	Diretriz da AHA/ACC*
Grupo de baixo risco	0	Não há placa nos vasos sanguíneos, indicando uma baixa probabilidade de doença arterial coronária grave.		Menos de 1%	LM** + pode atrasar ou suspender a estatina (a menos que haja diabetes, histórico familiar de ASCVD*** prematura ou tabagismo).
Grupo de moderado risco	1-99	Há presença de placa aterosclerótica leve, com estenose leve a mínima da artéria coronária.		Entre 1% e 5%	Preferência por estatina para idades entre 40 e 75 anos e LDL-C ≥70-190 mg/dL sem diabetes mellitus (especialmente após os 55 anos)
Grupo de alto risco	>100	Está presente placa aterosclerótica moderada a grave, representando um risco de doença devido à oclusão vascular. Um CACS superior a 400 indica placa extensa, aumentando significativamente a probabilidade de doença devido a pelo menos uma estenose grave da artéria coronária.		Mais de 5%	CACS ≥ 100 ou paciente no percentil ≥ 75 para idade, sexo e raça LM + terapia com estatina de intensidade moderada para ↓LDL-C em 30-49%

\* Algoritmo baseado no CACS para gestão de estatinas em pacientes assintomáticos com grupos de risco limítrofes e intermediários a 10 anos para ASCVD

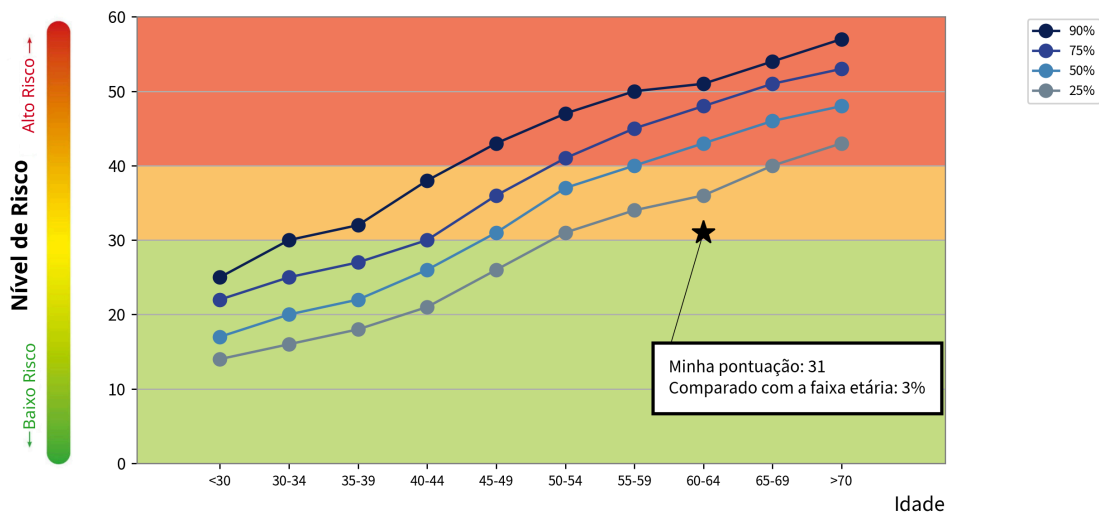
\*\* LM refere-se a Lifestyle Modification (modificação do estilo de vida)

\*\*\* ASCVD refere-se a Doença Cardiovascular Aterosclerótica.

※ O DrNoon CVD apresentou um Índice C de 0,71, o mesmo que o da TC cardíaca, num ensaio clínico de coorte de acompanhamento de 5 anos realizado no país (Rim et al., The Lancet Digital Health. 2021;3(5):e306-16). O DrNoon CVD também demonstrou um Índice C de 0,75 num estudo Pivotal Trial of the Deep-Learning Based Retinal Biomarker (DrNoon CVD) for Predicting Cardiovascular Disease: data from CMERC-HI (Lee et al., Journal of the American Medical Informatics Association, 2024;31(1):130-138"

## Avaliação Personalizada de Risco de Doenças Cardiovasculares

### Comparação das pontuações de risco por faixa etária

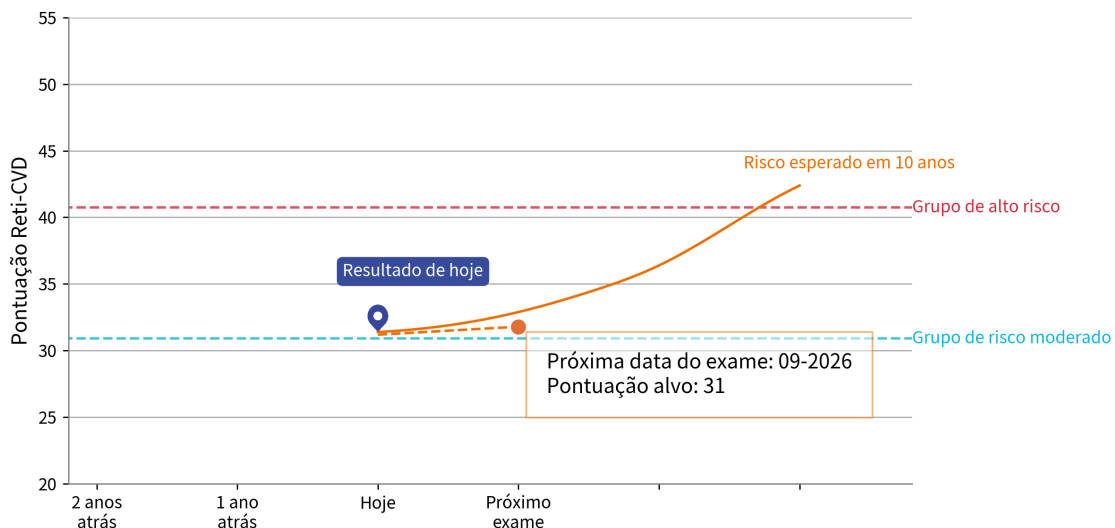


Para homens no início dos 60 anos, aproximadamente 65% estão no grupo de alto risco, e este é um grupo etário em que o risco de doenças cardiovasculares é muito alto. Durante esse período, é muito importante gerenciar continuamente os riscos cardiovasculares. Ser classificado no grupo de risco intermediário indica que você está em risco de avançar para a categoria de alto risco. Portanto, o acompanhamento contínuo dos fatores de risco e a atenção vigilante são essenciais para permanecer alerta e atrasar essa progressão pelo maior tempo possível. Consultas regulares com sua equipe médica para acompanhamento contínuo são fortemente recomendadas.

## Trajetória personalizada do risco cardiovascular

### Nível projetado de risco cardiovascular com base no seu perfil clínico e dados demográficos

A linha laranja além da sua próxima avaliação ilustra uma trajetória de risco potencial, demonstrando como o risco cardiovascular pode aumentar com a idade se medidas preventivas não forem implementadas. Esta projeção sugere uma possível transição para a categoria de alto risco por volta da idade (X-Y).



※ Os exames de rastreamento do DrNoon CVD são recomendados uma vez por ano para o grupo de baixo risco, duas vezes por ano para o grupo de risco intermediário e três vezes por ano para o grupo de alto risco.

## Recomendações com base no seu Reti-CVD

Você está no grupo de **risco Moderado** e a **probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares nos próximos 5 anos** é **entre 1% e 5%**. Recomenda-se que você, no grupo de **risco Moderado**, **verifique os seguintes fatores de risco cardiovascular com um médico. o maior tempo possível e garantir a gestão periódica do risco cardiovascular (incluindo a consideração do tratamento medicamentoso).**

A sua próxima data recomendada para o rastreio é daqui a **6 meses**, no dia **10-09-2026**.

### Fatores de risco para doenças cardiovasculares

	Limítrofe	Alto risco	Risco grave
<p><b>Hipertensão</b></p>	Pressão Arterial Sistólica (PAS) / Pressão Arterial Diastólica (PAD) 130~139mmHg/80~89mmHg	PAS/PAD 140~159 mmHg/90~99 mmHg	PAS/PAD ≥ 160mmHg / ≥ 100mmHg
<p><b>Hiperlipidemia</b></p>	Colesterol de lipoproteína de baixa densidade (colesterol LDL) 130~159 mg/dL (3.36~4.12mmol/L)	Colesterol LDL 160~189mg/dL (4.14~4.89mmol/L)	Colesterol LDL ≥ 190 mg/dL (≥ 4.91mmol/L)
<p><b>Diabetes</b></p>	HbA1c 5.7~6.4% Glicemia em jejum (Gj) 100~125mg/dL (5.6~6.9mmol/L) Glicemia pós-prandial (GPP) 140~199mg/dL (7.8~11.0mmol/L)	HbA1c 6.5% Gj ≥ 126 mg/dL (7.0mmol/L) GPP ≥ 200mg/dL (11.1mmol/L)	



Idosos



Histórico Familiar de Doenças Cardiovasculares



Obesidade



Histórico de Tabagismo



### Recomendações de estilo de vida para prevenção e gestão de doenças cardiovasculares

#### ✓ Dieta Saudável

- Aumente o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, castanhas e proteínas de origem vegetal.
- Escolha carnes magras, aves e peixes como fontes de proteína.
- Limite a ingestão de gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares adicionados e sódio.
- Evite bebidas adoçadas e consumo excessivo de álcool.

#### ✓ Manejo de Doenças Crônicas

- Se diagnosticado, siga os planos de tratamento para pressão alta, colesterol alto e diabetes mellitus.
- Monitore regularmente pressão arterial, níveis de lipídios e glicose no sangue, conforme recomendação do seu profissional de saúde.

#### ✓ Atividade Física

- Procure fazer pelo menos 30 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada diariamente.
- Inclua atividades para fortalecer músculos pelo menos duas vezes por semana.

#### ✓ Qualidade do Sono

- Priorize 7-8 horas de sono de qualidade por noite.
- Trate distúrbios do sono, como apneia obstrutiva do sono, com intervenção médica adequada.

#### ✓ Controle de Peso

- Mantenha um índice de massa corporal (IMC) de 25 kg/m<sup>2</sup> ou menos.
- Se estiver acima do peso ou obeso, implemente um programa estruturado de perda de peso que combine mudanças na dieta e aumento da atividade física.

#### ✓ Cessação do Tabagismo

- Parar de fumar e de usar cigarros eletrônicos. Procure apoio profissional se necessário.
- Evite exposição à fumaça passiva.
- Esteja ciente de que a cessação do tabagismo pode reduzir o risco cardiovascular em até 50% ao longo do tempo.

#### ✓ Gerenciamento do Estresse

- Pratique técnicas de redução do estresse, como mindfulness, meditação ou yoga.
- Considere apoio profissional em saúde mental se estiver passando por estresse, ansiedade ou depressão persistentes.

#### ✓ Avaliações Regulares de Saúde

- Siga a frequência recomendada das Avaliações de Risco Cardiovascular de DCV do DrNoon, com base na sua categoria de risco.
- Faça check-ups regulares com seu médico de atenção primária.
- Mantenha-se informado sobre seu estado de saúde cardiovascular e fatores de risco.

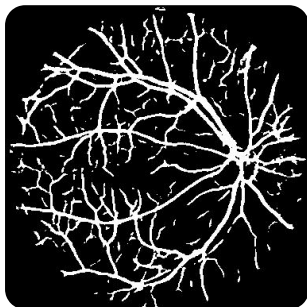
# Perfil de Avaliação de Risco Cardiovascular DrNoon CVD

ID do paciente HIGH\_001      Idade 61      Centro Médico

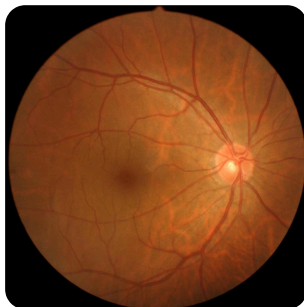
Data do exame 10-03-2026      Gênero Masculino      Endereço

## Imagem da retina e análise dos vasos sanguíneos pelo DrNoon CVD

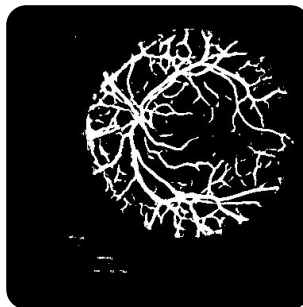
Análise dos vasos sanguíneos extraída pelo DrNoon CVD



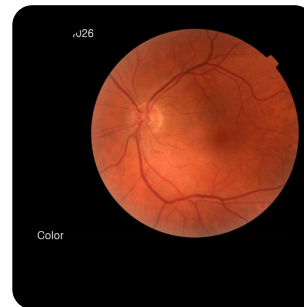
Olho Direito



Análise dos vasos sanguíneos extraída pelo DrNoon CVD



Olho Esquerdo



O DrNoon CVD usa IA para prever o risco de doenças cardíacas, como ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência cardíaca. Ele **avalia a estrutura e os vasos sanguíneos da retina**. Este método é desenvolvido usando várias imagens da retina e tomografias cardíacas correspondentes. Os resultados do DrNoon CVD são semelhantes aos Índices de Cálcio nas Artérias Coronárias (CACs) obtidos a partir de tomografias cardíacas. O CACS é o melhor método atual para **prever o risco de doenças cardíacas**. As imagens mostram a retina, ou a parte posterior do olho. O DrNoon CVD pode usar a estrutura e as características dos vasos sanguíneos para detectar o risco de alterações nos vasos cardíacos devido à aterosclerose, que é o acúmulo de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias.

## Pontuação de Risco do DrNoon CVD

Sua pontuação do DrNoon CVD é **44** com um correspondente

Score de Cálcio da Artéria Coronária (CACs) de **100 ou superior** colocando-o no **grupo de Alto risco**.

※ Pontuação de calcificação da artéria coronária (CACs): esta pontuação avalia a quantidade de cálcio depositado nas artérias coronárias, o que reflete os níveis de placa. Uma CACS elevada indica um risco mais elevado de doenças cardiovasculares futuras.

	CACS	Grau de oclusão da artéria coronária		Risco cardiovascular em 5 anos	Diretriz da AHA/ACC*
<b>Grupo de baixo risco</b>	0	Não há placa nos vasos sanguíneos, indicando uma baixa probabilidade de doença arterial coronária grave.		Menos de 1%	LM** + pode atrasar ou suspender a estatina (a menos que haja diabetes, histórico familiar de ASCVD*** prematura ou tabagismo).
<b>Grupo de moderado risco</b>	1-99	Há presença de placa aterosclerótica leve, com estenose leve a mínima da artéria coronária.		Entre 1% e 5%	Preferência por estatina para idades entre 40 e 75 anos e LDL-C ≥70-190 mg/dL sem diabetes mellitus (especialmente após os 55 anos)
<b>Grupo de alto risco</b>	>100	Está presente placa aterosclerótica moderada a grave, representando um risco de doença devido à oclusão vascular. Um CACS superior a 400 indica placa extensa, aumentando significativamente a probabilidade de doença devido a pelo menos uma estenose grave da artéria coronária.		Mais de 5%	CACS ≥ 100 ou paciente no percentil ≥ 75 para idade, sexo e raça LM + terapia com estatina de intensidade moderada para ↓LDL-C em 30-49%

\* Algoritmo baseado no CACS para gestão de estatinas em pacientes assintomáticos com grupos de risco limítrofes e intermediários a 10 anos para ASCVD

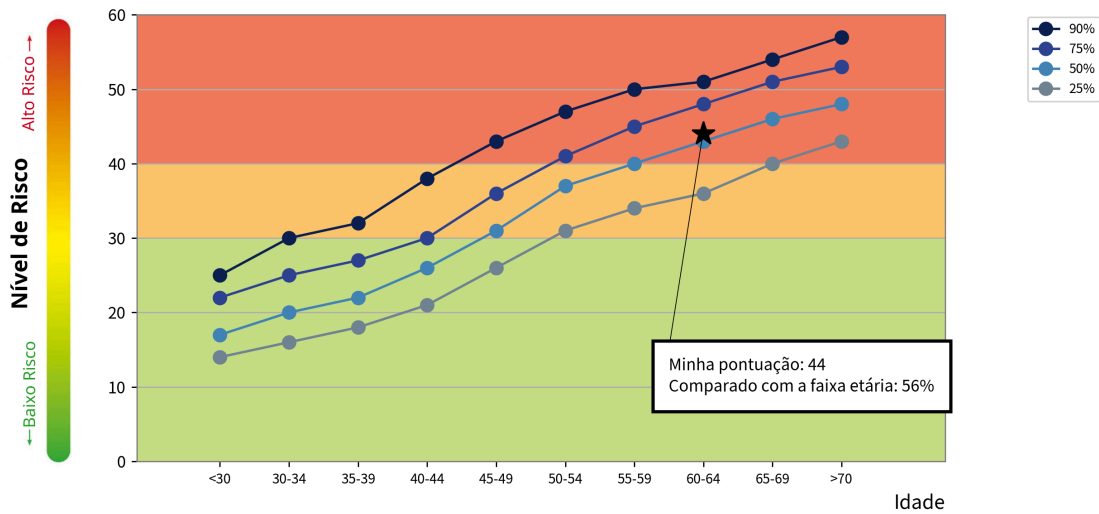
\*\* LM refere-se a Lifestyle Modification (modificação do estilo de vida)

\*\*\* ASCVD refere-se a Doença Cardiovascular Aterosclerótica.

※ O DrNoon CVD apresentou um Índice C de 0,71, o mesmo que o da TC cardíaca, num ensaio clínico de coorte de acompanhamento de 5 anos realizado no país (Rim et al., The Lancet Digital Health. 2021;3(5):e306-16). O DrNoon CVD também demonstrou um Índice C de 0,75 num estudo Pivotal Trial of the Deep-Learning Based Retinal Biomarker (DrNoon CVD) for Predicting Cardiovascular Disease: data from CMERC-HI (Lee et al., Journal of the American Medical Informatics Association, 2024;31(1):130-138"

## Avaliação Personalizada de Risco de Doenças Cardiovasculares

### Comparação das pontuações de risco por faixa etária

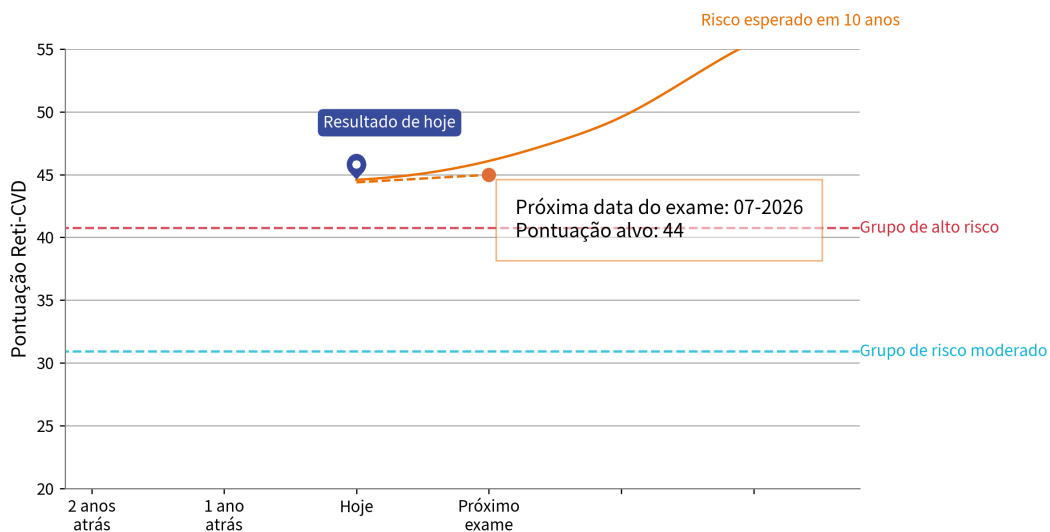


Para homens no início dos 60 anos, aproximadamente 65% estão no grupo de alto risco, e este é um grupo etário em que o risco de doenças cardiovasculares é muito alto. Durante esse período, é muito importante gerenciar continuamente os riscos cardiovasculares. Ser classificado no grupo de alto risco indica que você tem alto risco de doenças cardiovasculares. É necessário cuidado especial, e a prevenção ativa e o tratamento de doenças cardiovasculares são recomendados por meio de consulta com uma equipe médica para prevenir e tratar doenças cardíacas.

## Trajetória personalizada do risco cardiovascular

### Nível projetado de risco cardiovascular com base no seu perfil clínico e dados demográficos

A linha laranja além da sua próxima avaliação ilustra uma trajetória de risco potencial, demonstrando como o risco cardiovascular pode aumentar com a idade se medidas preventivas não forem implementadas. Esta projeção sugere uma possível transição para a categoria de alto risco por volta da idade (X-Y).



※ Os exames de rastreio do DrNoon CVD são recomendados uma vez por ano para o grupo de baixo risco, duas vezes por ano para o grupo de risco intermediário e três vezes por ano para o grupo de alto risco.

## Recomendações com base no seu Reti-CVD

Você está no grupo de **risco Alto** e a **probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares nos próximos 5 anos é mais de 5%**. Recomenda-se que você, no grupo de **risco Alto**, **verifique os seguintes fatores de risco cardiovascular com um médico**, para garantir um acompanhamento consistente e ativo do risco cardiovascular (incluindo a **consideração do tratamento medicamentoso**).

A sua próxima data recomendada para o rastreio é daqui a **4 meses**, no dia **10-07-2026**.

### Fatores de risco para doenças cardiovasculares

	Limítrofe	Alto risco	Risco grave
<p><b>Hipertensão</b></p>	Pressão Arterial Sistólica (PAS) / Pressão Arterial Diastólica (PAD) 130~139mmHg/80~89mmHg	PAS/PAD 140~159 mmHg/90~99 mmHg	PAS/PAD ≥ 160mmHg / ≥ 100mmHg
<p><b>Hiperlipidemia</b></p>	Colesterol de lipoproteína de baixa densidade (colesterol LDL) 130~159 mg/dL (3.36~4.12mmol/L)	Colesterol LDL 160~189mg/dL (4.14~4.89mmol/L)	Colesterol LDL ≥ 190 mg/dL (≥ 4.91mmol/L)
<p><b>Diabetes</b></p>	HbA1c 5.7~6.4% Glicemia em jejum (Gj) 100~125mg/dL (5.6~6.9mmol/L) Glicemia pós-prandial (GPP) 140~199mg/dL (7.8~11.0mmol/L)	HbA1c 6.5% Gj ≥ 126 mg/dL (7.0mmol/L) GPP ≥ 200mg/dL (11.1mmol/L)	



Idosos



Histórico Familiar de Doenças Cardiovasculares



Obesidade



Histórico de Tabagismo



### Recomendações de estilo de vida para prevenção e gestão de doenças cardiovasculares

#### ✓ Dieta Saudável

- Aumente o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, castanhas e proteínas de origem vegetal.
- Escolha carnes magras, aves e peixes como fontes de proteína.
- Limite a ingestão de gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares adicionados e sódio.
- Evite bebidas adoçadas e consumo excessivo de álcool.

#### ✓ Manejo de Doenças Crônicas

- Se diagnosticado, siga os planos de tratamento para pressão alta, colesterol alto e diabetes mellitus.
- Monitore regularmente pressão arterial, níveis de lipídios e glicose no sangue, conforme recomendação do seu profissional de saúde.

#### ✓ Atividade Física

- Procure fazer pelo menos 30 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada diariamente.
- Inclua atividades para fortalecer músculos pelo menos duas vezes por semana.

#### ✓ Qualidade do Sono

- Priorize 7-8 horas de sono de qualidade por noite.
- Trate distúrbios do sono, como apneia obstrutiva do sono, com intervenção médica adequada.

#### ✓ Controle de Peso

- Mantenha um índice de massa corporal (IMC) de 25 kg/m<sup>2</sup> ou menos.
- Se estiver acima do peso ou obeso, implemente um programa estruturado de perda de peso que combine mudanças na dieta e aumento da atividade física.

#### ✓ Cessação do Tabagismo

- Parar de fumar e de usar cigarros eletrônicos. Procure apoio profissional se necessário.
- Evite exposição à fumaça passiva.
- Esteja ciente de que a cessação do tabagismo pode reduzir o risco cardiovascular em até 50% ao longo do tempo.

#### ✓ Gerenciamento do Estresse

- Pratique técnicas de redução do estresse, como mindfulness, meditação ou yoga.
- Considere apoio profissional em saúde mental se estiver passando por estresse, ansiedade ou depressão persistentes.

#### ✓ Avaliações Regulares de Saúde

- Siga a frequência recomendada das Avaliações de Risco Cardiovascular de DCV do DrNoon, com base na sua categoria de risco.
- Faça check-ups regulares com seu médico de atenção primária.
- Mantenha-se informado sobre seu estado de saúde cardiovascular e fatores de risco.