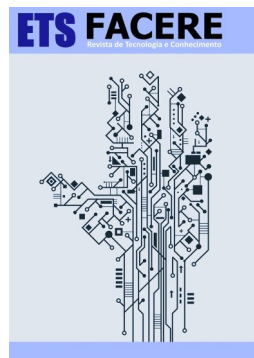


Artigo:

Estratégias de prevenção e controle de doenças cardiovasculares: um estudo sobre fatores de risco modificáveis

Cardiovascular disease prevention and control strategies: a study on modifiable risk factors

Estrategias de prevención y control de enfermedades cardiovasculares: un estudio sobre factores de riesgo modificables



MOREIRA, I. O. et al.

Isabela Oliveira Moreira

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, isaomoreira@hotmail.com

Larissa Esbegen Marcelino

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, larissa.esbegen@gmail.com

Gabriela Luiza Nicareta

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, gabrielanica15@gmail.com

Elisa Emanuelle Vázquez Nicareta

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, elisa.nicareta@gmail.com

Eduardo Barbosa Lopes

Professor do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, eblopes1@gmail.com

Solange de Bortoli Beal

Professora do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, solange.bortoli@uniarp.edu.br

Resumo

Doenças Cardiovasculares são em sua maioria crônicas e frequentemente associadas à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus (DM) e também pelo uso de tabaco e outras drogas, ainda outros fatores como sedentarismo, obesidade, alimentação inadequada, estresse. O fator de cronicidade, juntamente a essas práticas não apropriadas, deliberam a dificuldade do pleno desempenho das funções cardíacas. O objetivo do projeto foi orientar a população assistida sobre os principais fatores modificáveis das doenças cardiovasculares (DCV), também em relação aos cuidados com a saúde. A metodologia foi uma pesquisa qualitativa, descritiva exploratória, seguida de uma ação educativa referente o tema, com elaboração e entrega de material educativo, reforçando a importância de reconhecer os fatores de riscos para as DCV, bem como a prevenção dos mesmos. Os resultados desse estudo mostram que a população possui baixo conhecimento sobre os fatores de riscos e as complicações a médio e longo prazo, carecendo de ações contínuas sobre a conscientização da população.

Palavras-chave: Risco cardiovascular. Fatores de risco cardiovasculares. Sedentarismo. Hipertensão. Diabetes. Hábitos de vida.

Ets Facere

Revista de Tecnologia e Conhecimento
Educare et Sabere, Curitiba, Brasil
e-ISSN: 2965-4343
Periodicidade: Fluxo Contínuo
n.2, v.2, 2024

URL: <https://esabere.com/index.php/efacere>



Este trabalho está sob uma Licença Creative Commons 4.0 Internacional
Copyright (c) do(s) Autor(es)

Abstract

Cardiovascular diseases are mostly chronic and frequently associated with Systemic Arterial Hypertension (SAH), Diabetes Mellitus (DM) and also the use of tobacco and other drugs, as well as other factors such as sedentary lifestyle, obesity, inadequate diet, stress. The chronicity factor, together with these inappropriate practices, make it difficult to fully perform cardiac functions. The objective of the project was to guide the assisted population about the main modifiable factors of cardiovascular diseases (CVD), also in relation to health care. The methodology was qualitative, descriptive, exploratory research, followed by an educational action regarding the topic, with the preparation and delivery of educational material, reinforcing the importance of recognizing the risk factors for CVD, as well as their prevention. The results of this study show that the population has little knowledge about risk factors and complications in the medium and long term, lacking continuous actions to raise awareness among the population.

Keywords: Cardiovascular risk. Cardiovascular risk factors. Sedentary lifestyle. Hypertension. Diabetes. Life habits.

Resumen

Las enfermedades cardiovasculares son en su mayoría crónicas y frecuentemente asociadas a la Hipertensión Arterial Sistémica (HAS), la Diabetes Mellitus (DM) y también al consumo de tabaco y otras drogas, además de otros factores como el sedentarismo, la obesidad, la alimentación inadecuada, el estrés. El factor de cronicidad, unido a estas prácticas inadecuadas, dificultan el pleno desempeño de las funciones cardíacas. El objetivo del proyecto fue orientar a la población asistida sobre los principales factores modificables de las enfermedades cardiovasculares (ECV), también en relación con la atención de salud. La metodología fue investigación cualitativa, descriptiva, exploratoria, seguida de una acción educativa sobre el tema, con elaboración y entrega de material educativo, reforzando la importancia de reconocer los factores de riesgo para ECV, así como su prevención. Los resultados de este estudio muestran que la población tiene poco conocimiento sobre los factores de riesgo y complicaciones a mediano y largo plazo, careciendo de acciones continuas de sensibilización de la población.

Palabras clave: Riesgo cardiovascular. Factores de riesgo cardiovascular. Estilo de vida sedentario. Hipertensión. Diabetes. Hábitos de vida.

INTRODUÇÃO

Atualmente, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) representam o maior desafio para a saúde pública mundial quando se trata de índices de mortalidade. Em 2016, elas foram responsáveis por cerca de 41 milhões de mortes ao redor do mundo (equivalente à 71% de todos os óbitos), com destaque para as doenças cardiovasculares (DCVs) – 17,9 milhões de mortes–, tais como a isquemia cardíaca, os acidentes vasculares cerebrais (isquêmico e hemorrágico) e as doenças cardíacas hipertensivas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, et al.,2016).

No Brasil os fatores de riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares correspondem a aproximadamente 30% das causas de óbitos de forma geral, excluindo a faixa etária e, inclusive, o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e a Doença Isquêmica do Coração (DIC), patologias que estão entre as primeiras causas de morte (OMS, 2017). Segundo o Linha Guia de Infarto do Miocárdio, a doença arterial coronariana aumenta a sua ocorrência quando associado a outros fatores de risco cardiovasculares. Basicamente, quanto mais fatores de risco cardiovasculares presentes em um determinado indivíduo, maior a sua chance de desenvolver doença coronariana. Há cinco principais fatores de risco para essas enfermidades estão relacionados com as condições de vida e estima-se que sejam os responsáveis por mais de 40% da mortalidade global em todo o mundo sendo eles a hipertensão arterial (13%), tabagismo (9%), glicemia elevada (6%), inatividade física (6%), sobrepeso e obesidade (5%) (LANGOWISKI, 2017).

No caso do AVC, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), principalmente a sistólica, é o mais importante fator de risco. Ademais, entre as predisposições que mais influenciam estão o histórico familiar, a obesidade, o sedentarismo, o alcoolismo, triglicerídeos etnia e fatores psicossociais (MACHADO, 2012).

A HAS, considerada pela maioria como um dos fatores principais para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares é, também, muito influenciada pela diabetes, o que torna a Diabetes Mellitus (DM) um cofator. Sendo assim, trata-se de uma condição clínica multifatorial, frequentemente associada a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo, sendo agravada pela presença de

outros fatores de risco, como dislipidemia, intolerância à glicose e diabetes melito (BARROSO et al., 2020).

Assim, conforme Kayali (2017) é reconhecidamente sabido que a nicotina liberada na circulação durante o fumo aumenta os níveis de catecolaminas plasmáticas, a frequência cardíaca e a pressão arterial e, como resultado de todas estas alterações, o trabalho miocárdico aumentado e a maior demanda de oxigênio podem contribuir para a geração de arritmias cardíacas. Contudo, dadas as principais doenças e os fatores que podem desencadear as DCV's, vale salientar que a prevenção é fundamental, sendo, talvez, a principal fonte de conhecimento que a população em geral necessita.

Conhecer os alimentos que são riscos, aprender sobre uma alimentação saudável e compreender a importância das atividades físicas semanais é primordial. Assim sendo, o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, soja, azeite e peixes – ricos em fibras e antioxidantes – são essenciais para a prevenção de DCV's, em que o consumo de gorduras saturadas, ácidos graxos e gorduras trans devem ser evitados (OMS, 2017).

De acordo com Marcopito & Neumann (2017) é necessário manter uma ingestão diária de lipídios abaixo de 30%, quando esse índice deve ser alcançado com a utilização de boas fontes lipídicas, como por exemplo, frutos oleaginosos – castanhas e nozes – que são uma boa opção. Além disso, o uso excessivo de sal deve ser controlado, assim como de bebidas alcoólicas, quando esse último, em consumo moderado, pode ser benéfico, pois reduz a HAS – como, por exemplo, uma taça de vinho ao dia (MARCOPITO e NEUMANN 2017).

Em contrapartida, a principal forma que tem sido indicada para a prevenção das DCVs é a mudança no estilo de vida. A prática regular de exercícios físicos pode melhorar praticamente todos os parâmetros relacionados aos efeitos do envelhecimento. O exercício físico, definido como uma atividade física planejada e estruturada com o objetivo de manter ou aumentar a saúde e a aptidão física (TRAPE e LIZZI, 2018).

Destacam-se as atividades físicas semanais e, a grande novidade, centra-se na importância dos exercícios de resistência, como a musculação, sendo o principal foco em idosos – quando, a partir de certa idade, a perda de massa muscular aumenta, sendo necessário um equilíbrio, pois na redução de músculo esquelético há uma redução nas reservas de glicogênio. Além disso, o velho e contemplado aeróbico continua sendo o principal, em que é necessário apenas cuidados com os limites de cada organismo (ARAUJO, 2022).

Com o aumento da população idosa temos o aumento dos fatores de riscos, portanto esse trabalho justifica-se pela necessidade de identificar os fatores de riscos de maneira precoce, preveni-los e tratá-los. Precisamos trabalhar para que o paciente seja seu protagonista nesse processo de prevenção, para isso, precisamos embasá-los de conhecimentos. O papel do médico na prevenção dos fatores de risco e esclarecimento dos mesmos para os pacientes é fundamental. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi propiciar um maior conhecimento aos pacientes acerca dos fatores de riscos modificáveis das DCV e a importância da prevenção dos mesmos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo descritivo exploratório, que teve por objetivo a temática dos fatores de riscos modificáveis das doenças cardiovasculares, no qual envolveu usuários das Unidades Básicas de Saúde (UBS) do CAIC e CENTRAL do município de Caçador SC, no período de setembro a novembro de 2022. A educação em saúde repercutiu de forma positiva no desenvolvimento da autonomia dos sujeitos tanto de forma individual, como coletiva, tornando-os protagonistas do seu cuidado.

Como objetivo específico buscou, por meio de pesquisa bibliográfica nas bases de dados indexadas Scielo, Google Acadêmicos e Lilacs, constituir ações afim de conscientizar a população alvo a respeito dos fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares.

Para a execução do projeto foram observados todos os preceitos éticos. Efetivando-se assim a aplicação do projeto através de palestras, orientando a população alvo sobre os fatores de riscos modificáveis, bem como as complicações à nível de órgãos alvo, contribuído com exemplos de hábitos de vida saudáveis como, caminhadas, escolhas nos alimentos menos calóricos, não processados, sem gorduras, inclusão de frutas e verduras na alimentação diária, abolir tabagismo e alcoolismo, controle da pressão arterial, glicemia e dislipidemias. Para efetivação da ação, elaborou-se um folder educativo o qual procedeu às orientações do grupo.

Percebemos que faz-se importante a ampliação de políticas educativas de prevenção e promoção de saúde, buscando ampliar o conhecimento da população sobre os fatores de risco, como preveni-los e tratá-los de maneira multidisciplinar.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As doenças crônicas não transmissíveis em destaque as doenças cardiovasculares, são uma das principais causas de morte no Brasil. Tendo em vista que a principal maneira de prevenção dessa patologia é a prevenção e tratamento dos fatores de risco modificáveis no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. (World Health Organization, 2018)

As doenças cardiovasculares (DCVs) continuam sendo uma das principais causas de mortalidade no Brasil, fortemente associadas a fatores de risco modificáveis. Este estudo teve como objetivo educar a população sobre esses fatores de risco e promover mudanças comportamentais preventivas através de intervenções educativas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Caçador, SC, durante o período de setembro a novembro de 2022.

Os resultados obtidos indicam que a população estudada possui um conhecimento limitado sobre os fatores de risco associados às DCVs e suas complicações em médio e longo prazo. A implementação de ações educativas, que incluíram palestras e a distribuição de materiais informativos, resultou em um aumento significativo na compreensão da importância do autocuidado e do protagonismo na gestão da saúde. Os participantes mostraram uma aceitação positiva às orientações fornecidas, evidenciando a conscientização sobre a necessidade de cessar o tabagismo, controlar regularmente a pressão arterial e a glicemia, adotar uma alimentação saudável e equilibrada, e praticar exercícios físicos de forma regular.

Dessa forma, o estudo torna-se relevante à atual conjuntura de saúde coletiva da população. A análise dos dados reforça a necessidade de intervenções educativas contínuas para ampliar o conhecimento da população sobre os fatores de risco modificáveis das DCVs. É crucial que políticas educativas de prevenção e promoção da saúde sejam fortalecidas e expandidas, dado o impacto potencial significativo dessas ações nos indicadores de saúde pública. As intervenções devem ser conduzidas de maneira multidisciplinar, integrando diversos profissionais de saúde para fornecer um suporte abrangente e eficaz.

Assim, pontuam-se no material desenvolvido orientações sobre a importância de cessar o tabagismo, controle regular da pressão arterial, controle glicêmico, a alimentação saudável e equilibrada e a relevância de praticar exercícios físicos regularmente. O contato dos usuários com esse material apresentou resultados positivos, uma vez que entenderam a importância do auto cuidado e protagonismo. A função do médico como agente de prevenção e educação foi destacada, enfatizando a importância da capacitação contínua dos profissionais de saúde. Essa formação contínua é essencial para garantir a eficácia das ações educativas e para fomentar um ambiente de cuidado centrado no paciente, capaz de promover mudanças comportamentais sustentáveis e melhorias nos indicadores de saúde cardiovascular.

Destacamos assim, a relevância do projeto, considerando que o objetivo principal foi orientar a população assistida sobre os principais fatores modificáveis das DCV, foi possível perceber a aceitação da população, bem como entender que essas ações precisam ser contínuas para que os indicadores das DCV apresentem resultados mais promissores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo principal orientar a população sobre os fatores de risco modificáveis das doenças cardiovasculares (DCVs) e promover mudanças comportamentais para a prevenção dessas doenças. Conforme abordado na introdução, as DCVs representam um dos maiores desafios de saúde pública devido à sua alta mortalidade, sendo a prevenção através da modificação de fatores de risco um caminho crucial para melhorar a saúde cardiovascular.

As ações educativas realizadas, incluindo palestras e a distribuição de material informativo, mostraram-se eficazes ao aumentar o conhecimento da população sobre os fatores de risco, tais como hipertensão arterial, tabagismo, glicemia elevada, inatividade física, sobrepeso e obesidade. A conscientização gerada por essas ações é fundamental para a prevenção e o controle das DCVs, conforme evidenciado pelos resultados que mostraram uma aceitação positiva e um entendimento ampliado sobre a importância do autocuidado.

Os dados indicam que a população carece de conhecimento adequado sobre os riscos e as complicações das DCVs, ressaltando a necessidade de intervenções educativas contínuas. A capacitação dos profissionais de saúde é igualmente essencial, garantindo que possam atuar efetivamente na educação e promoção da saúde da população. A

abordagem multidisciplinar é vital para fornecer um suporte abrangente e eficaz, promovendo mudanças comportamentais sustentáveis e melhorando os indicadores de saúde cardiovascular.

O presente estudo confirma a relevância das intervenções educativas na modificação de fatores de risco para DCVs, demonstrando a importância de políticas de prevenção e promoção da saúde robustas e contínuas. As ações educativas não apenas aumentam o conhecimento da população, mas também fomentam o protagonismo no cuidado da saúde, crucial para a prevenção das DCVs. A continuidade e a ampliação dessas ações são imperativas para alcançar melhorias significativas na saúde pública.

REFERÊNCIAS

- CRUZ, I. et al. Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro. *Rev Panam Salud Publica*;22(5), Washington 2007, 2012. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7762>. Acesso em 02 nov 2022
- KAYALI, s; DEMIR, f. O tabagismo altera a repolarização ventricular em adolescentes. *Einstein São Paulo*, v. 15, n. 3, p. 251-255, set. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/67GDwkRfrNV4swnQqjqHPWk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 out 2022.
- LANGOWISKI, André Ribeiro. Linha guia de Infarto Agudo do Miocárdio. Superintendente de Atenção à Saúde – SAS. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná , Curitiba ,2017. p.48. Disponível em: http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/LinhaGuiaInfartoMiocardio_2017.pdf Acesso em: 20 out de 2022.
- MACHADO, Mariana Carvalho; PIRES, Cláudia Geovana da Silva; LOBÃO, William Mendes. Concepções dos hipertensos sobre os fatores de risco para a doença. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 1365-1374, Manguinhos. Rio de Janeiro 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/PzqcjkNyvPwLV8fSrhryqYFk/abstract/?lang=pt>. Acesso em 15 de out 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde, Doenças Crônicas não transmissíveis e Saúde Mental: Doenças

Cardiovasculares. 2017. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencascardiovasculares&Itemid=839. Acesso em: 17 agosto. 2022.

RADOVANOVIC, cat. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. Revista Latino- americana de Enfermagem, Maringá, v. 4, n. 22, p.547-553, ago. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/98MYtgmnbDSm5rR4pGMgcRk/?format=html&lang=pt>. Acesso em 03 nov 2022.

SIQUEIRA, Antonela FA; ALMEIDA-PITITTO, Bianca de; FERREIRA, Sandra RG. Doença cardiovascular no diabetes mellitus: análise dos fatores de risco clássicos e não-clássicos. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 51, p. 257-267, São Paulo. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/Cj3SVKSMMBqhQNYZmhnNrx/?lang=pt>. Acesso em 5 out. 2022.

TRAPÉ, Atila Alexandre et al. Exercício físico supervisionado, aptidão física e fatores de risco para doenças cardiovasculares em adultos e idosos. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 22, n. 4, p. 291-298, Paraíba. 2018. Disponível em: DOI:10.4034/RBCS.2018.22.04.01. Acesso em: 20 de out. de 2022.

TREVIZAN, Patricia Fernandes; MARTINEZ, Daniel Godoy. Prescrição do exercício em idosos com doenças cardiovasculares e respiratórias. Educação Física em Gerontologia, Curitiba. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global Health Estimates (2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, 2018.

Artigo publicado inicialmente em:

Moreira, I. O., Marcelino, L. E., Nicareta, G. L., Lopes, E. B., & Beal, S. D. B. (2022). Fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. In: XVI Seminário de Desenvolvimento, Ensino e Pesquisa, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, Caçador-SC, 2022.