



FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES¹

Caroline Gallon de Paula², Laura Michels³, Junir Antonio Lutinski⁴, Rodrigo Borbolato⁵

¹ Trabalho da disciplina de Manejo de Informações para Construção de Conhecimento VII.

² Estudante do curso de Medicina da Universidade da Unochapecó. E-mail: carolinegallon@unochapeco.edu.br

³ Estudante do curso de Medicina da Universidade da Unochapecó. E-mail: laauramichels@gmail.com

⁴ Docente do curso de Medicina da Unochapecó. E-mail: junir@unochapeco.edu.br

⁵ Docente do curso de Medicina da Unochapecó. E-mail: rodrigoborbolato@gmail.com

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) são alterações no funcionamento do sistema cardíaco, sendo este responsável por transportar oxigênio e nutrientes necessários às células para que elas possam executar suas tarefas básicas. Tais doenças são consideradas um problema de saúde pública, visto que ainda são as principais causas de morte no mundo, tendo um forte impacto na qualidade de vida dos pacientes por causarem incapacidade física prematura e aumento das internações hospitalares. No entanto, mesmo que as taxas de mortalidade estejam diminuindo no Brasil, possivelmente como resultado de políticas públicas de saúde bem-sucedidas, o número total de acometidos por DCV está aumentando no país. Isso, devido ao envelhecimento e adoecimento da população, aliados a presença dos fatores de risco que aumentam a probabilidade de doenças cardiovasculares. Perante seu desenvolvimento, a presença dos fatores de risco mais prevalentes (obesidade, sedentarismo e dieta inadequada) aumenta a probabilidade de cardiopatias, com ênfase para a doença arterial coronariana. **Objetivos:** Descrever o estado da arte da relação entre os principais fatores de risco e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de cunho exploratório-descritivo com base documental. Para o levantamento bibliográfico foram selecionados artigos científicos com data de publicação de 2012 a 2022, através de busca nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS/BIREME) e SCIELO. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados para investigação foram “doenças cardiovasculares” e “fatores de risco”. **Resultados:** A obesidade é definida como o excesso de gordura corporal resultante do desequilíbrio crônico entre o consumo alimentar e o gasto energético corporal. Ou seja, a vida sedentária contribui diretamente para o ganho de peso excessivo se associada à alimentação inadequada. Estima-se que atualmente existe cerca de 100 milhões de obesos no mundo, incluindo-se os indivíduos pré-obesos ou com sobrepeso (índice de massa muscular entre 25 e 29,9 kg/m²). Estes indivíduos apresentam aumento da morbidade e mortalidade cardiovascular quando comparados com indivíduos magros. Porém, essa prevalência elevada de obesidade tem sido encontrada em todos os grupos étnicos, faixas etárias e em ambos os sexos, o que significa que é uma doença com riscos elevados à toda população. Por conseguinte, a *American Heart Association (AHA)*, a Sociedade Europeia de Cardiologia e a Sociedade Brasileira de Cardiologia têm assinalado a fundamental implicância da obesidade, da dieta e da inatividade física no risco cardiovascular; isso porque, tem-se notado a relação direta do estado hipertensivo e a gravidade da hipertensão com o grau de gordura corporal e sua distribuição visceral. Consequentemente, o sedentarismo é um fator de risco independente para o desenvolvimento das cardiopatias, isso porque a realização de atividade física propicia benefícios sordidos à saúde, como controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes mellitus e da hipercolesterolemia, além de auxiliar na dinâmica circulatória, respiratória e musculoesquelética corporal. A atividade física mostra-se, portanto, um importante



tratamento não farmacológico para cardiopatias e alterações lipídicas. Outrossim, dietas inadequadas estão sendo relacionadas as transformações decorrentes da industrialização e do desenvolvimento tecnológico, isso porque resultaram em mudanças no modo de vida das populações, principalmente causando maior ingestão de alimentos ultraprocessados e com maior densidade calórica. A partir dessa transição nutricional, ocorreu redução das prevalências de desnutrição e aumento do sobrepeso e obesidade, o que contribuiu para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, provocando mudanças na distribuição dos padrões de morbimortalidade da população. O perfil alimentar populacional também é importante para a análise dos fatores de risco, o consumo de bebida alcoólica, a ingestão excessiva de sal refinado, de gorduras e de açúcares são acarretadores de doenças crônicas como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade, agravando o risco de acometimento cardiovascular. Com isso, desequilíbrios nutricionais, como alimentação de má qualidade rica em carboidratos, típicos de uma alimentação ocidental, dietas restritivas, excesso ou carência de micronutrientes, podem desencadear diversos sintomas, como alergias, intolerâncias, inflamações e doenças crônicas, sendo as mais comum as cardiopatias. **Conclusões:** Os fatores de risco atribuíveis às doenças cardiovasculares interagem entre si e potencializam a ocorrência do desfecho. Hábitos alimentares, sedentarismo e obesidade se destacam na literatura como preditores das DCV. Os resultados apontam para a necessidade de ações de educação em saúde visando o desenvolvimento de hábitos e estilos de vida saudáveis que potencializam a proteção e a promoção da saúde. **Palavras-chave:** Dislipidemias; Diabetes Mellitus; Obesidade. **Agradecimentos:** a Universidade Comunitária da Região de Chapecó – Unochapecó.