**EFEITOS DA ADESÃO À DIETA CARDIOPROTETORA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Ana Flávia de Sousa Moura**

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. E-mail: Manaflavia48@gmail.com

**Audrielle Chagas Braga**

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. E-mail: audriellebraga@gmail.com

**Carlos Davi Sousa Silva**

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. E-mail: Davisousa11111@gmail.com

**Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo**

Docente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. E-mail: profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

**Introdução:** O manual da Alimentação Cardioprotetora Brasileira, também chamado de Dica-Br, foi lançado em 2018, em parceria entre o Ministério da Saúde e o Hospital do Coração, visando à educação alimentar e nutricional com base nas orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Voltado para pessoas com doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, dentre outros, esse instrumento objetiva a proteção da saúde do coração, por meio de orientações que incluem alimentos in natura, minimamente processados e processados. Para tanto, o manual utiliza a simbologia das cores da bandeira do Brasil, onde cada cor (verde, amarelo e azul) representa as quantidades que tais alimentos devem compor na alimentação. Dessa forma, o documento é de suma importância para ampliar escolhas alimentares e de forma benéfica para a população, principalmente os indivíduos que já se encontram em risco cardiovascular. **Objetivo:** Caracterizar os efeitos da adesão à dieta cardioprotetora. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, a partir de estudos científicos que abordam o tema de efeitos da adesão à dieta cardioprotetora. A busca dos artigos foi realizada na plataforma da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), especificamente nas bases de dados SciElo, LILACS e MEDLINE, com a utilização combinação dos descritores em ciências da saúde “Padrão alimentar” AND “Doenças Cardiovasculares”. Foram incluídos nesta revisão os estudos originais publicados em língua inglesa ou portuguesa, no período de 2018 a 2023 e disponíveis na íntegra. Foram excluídos trabalhos acadêmicos e artigos que não abordassem o tema proposto. **Resultados:** Foram incluídos três artigos que abordavam a temática proposta, destes, dois eram do tipo ensaio clínico randomizado e o outro o documento da dieta cardioprotetora. No primeiro ensaio clínico randomizado, com acompanhamento durante 36 meses, foi observada a diminuição na frequência de participantes com glicemia elevada no grupo intervenção, em comparação com o grupo controle. Além disso, ao final do acompanhamento, o grupo intervenção mostrou maior adesão às orientações da dieta cardioprotetora. Já no segundo ensaio clínico randomizado, os autores identificaram uma redução significativa nos níveis séricos do LDL colesterol no grupo intervenção, distinto do grupo controle, que permaneceu com níveis séricos semelhantes ao longo do estudo. Ademais, os autores relataram melhora na qualidade de vida geral dos pacientes com adesão às recomendações da dieta cardioprotetora. O terceiro estudo explana que a Alimentação Cardioprotetora busca incorporar todas as recomendações nutricionais para garantir que o paciente, na prevenção de doenças cardiovasculares, tenha a melhor composição de alimentos e distribuição de nutrientes. **Considerações Finais**: Diante do exposto, a intervenção utilizando a dieta cardioprotetora teve efeito positivo na saúde e qualidade de vida dos participantes. Portanto, a dieta cardioprotetora tem grande importância para a população, pois auxilia no combate a doenças cardiovasculares que se desenvolvem, principalmente com hábitos alimentares inadequados. Ressalta-se a relevância da educação alimentar e nutricional para a população, utilizando as orientações da alimentação cardioprotetora brasileira, para auxiliar na prevenção das doenças cardiovasculares.

**Descritores:** Padrão Alimentar; Doença cardiovascular; Dica Br.

**Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde, Hospital do Coração. **Alimentação Cardioprotetora:** manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 138 p. Acesso em: 02 abr., 2023.

MARTINS, P. R. T. et al. Effect of the Brazilian Cardioprotective Nutritional Program on the Quality of Life of Atherosclerotic Disease Patients. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 34, n. 6, p. 620–631, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/ijcs.20200087>. Acesso em: 03 mar. 2023.

SILVA, K. A. et al. Intervenção Nutricional melhora qualidade da dieta e reduz glicemia em pacientes com aterosclerose manifesta. **Revista Cereus,** v. 13, n. 2, p. 17-28, 2021. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/3391>. Acesso em: 03 mar. 2023.