**RESISTÊNCIA À INSULINA E SUA RELAÇÃO COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Elilson Parreira Da Silva Júnior

e\_jnr@hotmail.com

FAPAC

Carlos Roberto Nogueira dos Santos
 dcrnsantos@gmail.com
 Afya

Maria Fernanda Morettini Medeiros
 mafermorettini@hotmail.com
 UNIGRANRIO

Vitória Correia Pessôa dos Santos
 vitpessoa34@gmail.com
 Uninassau

José Arthur de Sousa Ferreira
 artur.ferreira519@gmail.com
 Faculdade de Ciências Médicas Afya Jaboatão dos Guararapes

William de Andrade Ferreira
 andradewilliam402@gmail.com
 São Lucas/Afya Porto Velho RO

Renan de Andrade Ferreira
 renanandrade95884@gmail.com
 São Lucas/Afya Porto Velho RO

Andréa Santos Dalama
 andreadalama@hotmail.com
 FACENE/RN Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

**Introdução:** A resistência à insulina é um distúrbio metabólico caracterizado pela diminuição da resposta do organismo à ação da insulina, levando a um aumento dos níveis de glicose no sangue. Esse fenômeno é um dos principais componentes da síndrome metabólica e está intimamente associado ao desenvolvimento de diversas complicações de saúde, especialmente doenças cardiovasculares. O vínculo entre resistência à insulina e doenças cardiovasculares tem sido amplamente discutido na literatura científica, visto que a resistência insulínica pode desencadear processos inflamatórios, dislipidemia e hipertensão, fatores de risco para condições como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. **Objetivo**: Analisar a relação entre a resistência à insulina e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, analisando os mecanismos fisiopatológicos envolvidos e os fatores de risco associados. **Metodologia:** A metodologia consistiu em uma revisão integrativa de literatura, utilizando as bases de dados LILACS, PubMed, Google Acadêmico e SciELO, abrangendo publicações entre 2020 e 2024. A busca foi orientada pela estratégia PICO, com a pergunta: “Quais são as atualizações das diretrizes e os desafios relacionados à resistência à insulina e suas implicações nas doenças cardiovasculares?”. Foram incluídos artigos científicos originais, publicados em português ou inglês, excluindo-se revisões de literatura. Após a triagem e análise de relevância, doze artigos foram selecionados para compor os resultados. Esse método possibilitou a identificação das melhores práticas e a compreensão dos avanços no manejo da resistência à insulina e sua relação com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Resultados**: A resistência à insulina (RI) é um fator crucial no desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCVs). Quando o organismo perde a sensibilidade à insulina, ocorre uma compensação com a produção excessiva desse hormônio, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Esse cenário favorece o surgimento de inflamação, alterações nos lipídios sanguíneos e hipertensão, condições que estão intimamente ligadas ao risco cardiovascular. Além disso, a RI contribui para o acúmulo de gordura abdominal, que, por sua vez, aumenta a liberação de substâncias inflamatórias, prejudicando o funcionamento dos vasos sanguíneos. Essa alteração também pode comprometer a saúde do endotélio e facilitar a formação de placas ateroscleróticas, elevando a chance de eventos cardiovasculares graves. Controlar a resistência à insulina, por meio de hábitos saudáveis como alimentação balanceada e exercício físico, pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares, especialmente entre aqueles com predisposição genética ou outros fatores de risco. **Considerações finais**: Em conclusão, a resistência à insulina desempenha um papel central no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, estabelecendo uma interrelação entre distúrbios metabólicos e complicações cardíacas. Ao promover condições como hipertensão, dislipidemia e inflamação, a resistência à insulina aumenta significativamente o risco de eventos cardiovasculares. Estratégias preventivas, como a adoção de hábitos saudáveis de alimentação e exercício, são essenciais para mitigar esse risco. Além disso, o monitoramento contínuo e a intervenção precoce em indivíduos com sinais de resistência à insulina podem ser fundamentais para prevenir o avanço para doenças cardiovasculares. O manejo adequado dessa condição é, portanto, crucial para a promoção da saúde cardiovascular a longo prazo.

**Palavras-Chave:** Resistência à insulina; Doenças cardiovasculares; Fisiopatologia

**REFERÊNCIAS:**

GOMES, Mariana Janini; PAGAN, Luana Urbano; OKOSHI, Marina Politi. Tratamento Não Medicamentoso das Doenças Cardiovasculares| Importância do Exercício Físico. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 113, p. 09-10, 2019.

DA SILVA FREITAS, Yanna Julie; LIBERATO, Maria da Conceição Tavares Cavalcanti. Resistência à insulina. **Pesquisas Bibliográficas Realizadas por Alunos das Disciplinas de Bioquímica e Química dos Alimentos UECE-2022**, p. 41.

NEVES, Mario Fritsch. Hipertensão na Adolescência, uma Relação Direta com Obesidade e Resistência à Insulina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 118, p. 727-729, 2022.

DE OLIVEIRA, Amanda Adriani et al. COMPLICAÇÕES DA RESISTÊNCIA À INSULINA ASSOCIADAS ÀS DIETAS RICAS EM CARBOIDRATOS. **Revista Higei@-Revista Científica de Saúde**, v. 3, n. 5, 2021.