**ANÁLISE SOBRE OS FATORES MUTÁVEIS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES E A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE.**

Silva, Rainnymarie Beatriz Silva¹

Souza, Juliana Francielly Barbosa2

Fornazier, Maria Gabrieli Favoretti3

De Lima, Geovana Karolyna Angelo4

De Souza, Laiza Santos5

De Oliveira, Luana Aparecida Landim Santiago6

Santos, Micaéle Caroline Costa7

Lázaro, Luan Nascimento8

Cabral, Camily Stocco9

De Oliveira, Perla Soares10

Becker, Priscilla Christine Guimarães Queruz11

Da Silva, Gabriela Lima12

Silva, Thais Cristina Dias Santana13

Bezerra, Rodrigo da Silva14

**RESUMO:** **Introdução:** As doenças cardiovasculares representam uma das maiores causas de morte no mundo atualmente. Entre seus principais agravos estão o infarto agudo do miocárdio, acidente vascular encefálico e insuficiência cardíaca congestiva. Muitas dessas complicações decorrem de quadros de hipertensão arterial sistêmica, aterosclerose, diabetes mellitus e dislipidemias. Alguns dos principais sintomas das doenças cardiovasculares que promovem desconforto são: falta de ar, dor no peito, fadiga, tontura, náuseas, enxaqueca, etc. **Objetivos:** Os objetivos deste trabalho são apresentar os principais fatores mutáveis das doenças cardiovasculares e suas complicações e destacar o papel da educação em saúde. **Métodos:** O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura (RIL), com busca nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A pesquisa ocorreu no mês de agosto de 2023, onde foram utilizados os termos “fatores mutáveis”, “educação em saúde”, “estilo de vida”, “doença cardiovascular” e “saúde do coração” juntamente com o operador booleano “and”. **Resultados e Discussões:** A obesidade é considerada um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares. Ela é caracterizada pelo excesso de gordura distribuída pelo corpo, sendo potencializada pela falta de prática de exercício físico. Diante disso, a obesidade deve ser vista com atenção pelo indivíduo, o qual deve ser conscientizado acerca dos riscos que ela possuem. No que tange às doenças cardiovasculares, tais ações são fundamentais para a propagação de informações e conscientização dos indivíduos com o objetivo de prevenir e contribuir para o tratamento dessas complicações. **Considerações Finais:** A conscientização da população geral deve ser realizada de forma cada vez mais contínua a fim de diminuir a ocorrência de tais doenças e consequentemente diminuir os gastos públicos. A educação em saúde é uma ferramenta promissora e tem demonstrado eficácia no combate às doenças em geral.

**Palavras-Chave:** Doenças Cardíacas, Educação em Saúde, Fatores de Estilo de Vida.

**Área Temática:** Temática Livre Para Todas as Áreas

**E-mail do autor principal:** rainnyssilva@gmail.com

¹Nutrição, UFPA, Belém-Pará, rainnyssilva@gmail.com.

²Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, julianarqbr@gmail.com.

3Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, fornazier.mariag@gmail.com.

4Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, geovanakarolyna@hotmail.com.

5Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, laizassouza03@gmail.com.

6Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, landimluana448@gmail.com.

7Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, micaele.ccs@gmail.com.

8Medicina, AFARP, Guarujá-SP, lazaroluan1@gmail.com

9Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, camilystocco18@gmail.com.

10Nutrição, FAAM, Ananideua-PA, perla1234oliveira@gmail.com.

11Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, priscillaqueruz@gmail.com

12Enfermeira, UFAL, Maceió-AL, elalima00@gmail.com.

13Medicina, UNINASSAU, Cacoal-RO, tcdss123@gmail.com.

14Fisioterapeuta, UNINASSAU, Caruaru-PE, rodrigobez800@gmail.com.

**1. INTRODUÇÃO**

As doenças cardiovasculares representam uma das maiores causas de morte no mundo atualmente. Entre seus principais agravos estão o infarto agudo do miocárdio (IAM), acidente vascular encefálico (AVE) e insuficiência cardíaca congestiva (ICC). Muitas dessas complicações decorrem de quadros de hipertensão arterial sistêmica (HAS), aterosclerose, diabetes mellitus e dislipidemias. Alguns dos principais sintomas das doenças cardiovasculares que promovem desconforto são: falta de ar, dor no peito, fadiga, tontura, náuseas, enxaqueca, etc (NASCIMENTO et al., 2022)

A qualidade de vida desses indivíduos tende a ficar abalada devido às adaptações necessárias em decorrência da doença. Tal realidade se torna cada vez mais frequente devido à globalização e rotina acelerada dos indivíduos. As doenças cardiovasculares são consideradas um problema de saúde pública, portanto, torna-se necessário que as políticas públicas sejam cada vez mais consolidadas com o intuito de prevenir e conscientizar acerca das consequências a nível social (REHFELD; CARNEIRO, 2022)

Existem diversos fatores que influenciam para o diagnóstico e prognóstico das doenças cardiovasculares, chamados fatores mutáveis e imutáveis. Entre os fatores imutáveis citam-se: idade, sexo e fatores hereditários. Os fatores mutáveis são caracterizados por ações individuais que podem ser alteradas conforme a mudança comportamental do indivíduo. Muitas dessas práticas prejudiciais têm sua origem nos comportamentos dos pais durante sua infância. Portanto, tais atitudes são espelhos para as ações ao longo da vida. Nesse contexto, a educação em saúde, por meio de ações educativas, permite um novo olhar acerca de comportamentos enraizados no estilo de vida, como os hábitos alimentares e a prática ou não de exercício físico (LACERDA et al., 2022)

A conscientização sobre práticas saudáveis e não saudáveis pode levar o indivíduo a promover uma mudança significativa que pode auxiliar na prevenção de futuras doenças ou até mesmo contribuir para o tratamento da mesma. Portanto, compreender o modo de ação e a consequência de cada um desses fatores é fundamental para que as práticas de educação em saúde se tornem eficazes e promovam a diminuição na ocorrência de doenças cardiovasculares (LIMA et al., 2020). Os objetivos deste trabalho são apresentar os principais fatores mutáveis das doenças cardiovasculares e suas complicações e destacar o papel da educação em saúde.

**2. MÉTODO**

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura (RIL), com busca nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A pesquisa ocorreu no mês de agosto de 2023, onde foram utilizados os termos “fatores mutáveis”, “educação em saúde”, “estilo de vida”, “doença cardiovascular” e “saúde do coração” juntamente com o operador booleano “and”. Primeiramente, foi realizada a análise dos títulos que mais se relacionavam com a temática e posteriormente feita a leitura dos resumos, restando 13 artigos para a produção do trabalho. Entre os critérios de inclusão estão trabalhos completos, nos idiomas inglês, espanhol ou português. Os critérios de exclusão foram artigos publicados fora do período dos últimos cinco anos e trabalhos incompletos ou pagos. As palavras chaves foram selecionadas de acordo com sua presença nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

**3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

**3.1 OBESIDADE**

A obesidade é considerada um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares. Ela é caracterizada pelo excesso de gordura distribuída pelo corpo, sendo potencializada pela falta de prática de exercício físico. Tal mecanismo se dá devido ao alto consumo energético durante o dia, por meio da alimentação, e o baixo gasto energético ocasionada por poucos movimentos corporais, o sedentarismo. Além disso, alguns fatores genéticos podem influenciar no ganho de peso, contribuindo para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (CUNHA, 2022).

Diante disso, a obesidade deve ser vista com atenção pelo indivíduo, o qual deve ser conscientizado acerca dos riscos que ela possuem. De acordo com estudos, adolescentes que têm o quadro de obesidade tornam-se mais suscetíveis ao aparecimento de doenças cardiovasculares ao longo da vida. Em casos mais graves o acúmulo de gordura promove o entupimento de artérias e pode levar ao infarto. Portanto, medidas devem ser tomadas a fim de diminuir quadros de obesidade desde a infância até a vida adulta (SILVA et al., 2022).

**3.2 SEDENTARISMO**

O sedentarismo é uma das causas da obesidade e suas complicações como doenças cardiovasculares. O baixo gasto energético e acúmulo de nutrientes, principalmente lipídios e carboidratos, pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas. Portanto, estudos de longa data reforçam o papel do exercício físico como fator promotor de saúde (SHOU, 2022).

A prática de exercício físico é benéfica para a saúde e contribui para a diminuição da gordura distribuída pelo corpo e aumento da massa muscular. Além desses benefícios, o exercício físico se mostra positivo a nível emocional, promovendo a autoconfiança e equilíbrio no humor. Portanto, tal prática deve ser incentivada para a promoção do bem estar geral (YING; WEI; XIAOQI, 2023).

**3.3 ALIMENTAÇÃO INADEQUADA**

Ao longo dos anos com a globalização e facilidade no acesso de diversos alimentos em conjunto com a rotina acelerada, se tornou cada vez mais propício o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados. A chamada transição alimentar e nutricional tornou possível a mudança na prevalência de quadros de desnutrição para quadros de obesidade. A deficiência de nutrientes foi substituída em sua maioria pelo excesso dos mesmos. Tal quadro levou a uma mudança no quadro de carências nutricionais que contribuíram para o aparecimento de doenças cardiovasculares (BARROS et al., 2021).

A reflexão acerca do papel da alimentação na prevenção de doenças cardiovasculares torna-se um papel fundamental para as mudanças comportamentais do indivíduo. A educação em saúde auxilia no esclarecimento de dúvidas acerca do alimento, indicando em diversos aspectos, desde a escolha dos alimentos até a forma de preparo. Tais aspectos são fundamentais para um padrão alimentar saudável e favorecedor de saúde (LIMA et al, 2020).

**3.4 ÁLCOOL E DROGAS**

O consumo excessivo de álcool e drogas são prejudiciais para o sistema circulatório e cardiovascular. Alterações na pressão arterial e quantidade de lipídios são comuns em indivíduos que fazem uso de álcool e drogas. Torna-se necessário a intervenção por meio de educação em saúde e outros métodos que auxiliem no controle do uso dessas substâncias. Caso não haja o controle em seu consumo podem ocorrer complicações como infarto ou até mesmo acidente vascular encefálico. Entretanto, alguns casos demonstram mais dificuldade e grande dependência dessas substâncias, tornando o abandono mais difícil. Nesses casos, a educação em saúde pode ser auxiliada com a prática de outros métodos, sendo fundamental o suporte familiar e multiprofissional a esses indivíduos (FIGUEIREDO; ANTUNES; MIRANDA, 2019).

**3.5 EDUCAÇÃO EM SAÚDE**

A educação em saúde permite o compartilhamento de conhecimento acerca de determinadas práticas saudáveis. A aplicação da educação em saúde pode ocorrer através de dinâmicas e interações em diversos ambientes, sejam ambientes hospitalares, postos de saúde ou até ambientes públicos e abertos. Tal prática demonstra resultados positivos que contribuem para a sensibilização do público-alvo (PEREIRA et al., 2021).

A educação em saúde promove o autocuidado e o comprometimento do próprio indivíduo. A promoção da saúde e a prevenção de doenças são os principais objetivos dessa prática. No que tange às doenças cardiovasculares, tais ações são fundamentais para a propagação de informações e conscientização dos indivíduos com o objetivo de prevenir e contribuir para o tratamento dessas complicações (SILVA et al., 2021).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante disso, nota-se a importância de conhecer o modo de ação dos fatores que contribuem para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares A conscientização da população geral deve ser realizada de forma cada vez mais contínua a fim de diminuir a ocorrência de tais doenças e consequentemente diminuir os gastos públicos. A educação em saúde é uma ferramenta promissora e tem demonstrado eficácia no combate às doenças em geral. Portanto, incentivar a realização de atividades dinâmicas, interativas e informativas podem contribuir grandemente e devem ser valorizadas na promoção à saúde.

**REFERÊNCIAS**

BARROS, D. M. et al. A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n. 7, p. 74647-74664, 2021

CUNHA, C. L. P. A influência da obesidade e da atividade física no risco cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 119, n. 2, 2022

FIGUEIREDO, E. A.; ANTUNES, D. C.; MIRANDA, M. G. Políticas públicas de educação em saúde para a prevenção de comorbidades e doenças cardiovasculares. **Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro**, 23, n. 45, p. 141-160, 2019

LACERDA, M. S. et al. Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares e qualidade de vida de igressantes da graduação de enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 43, p. 1-4, 2022

LIMA, D. C. et al. Educação em saúde como ferramenta na prevenção de doenças cardiovasculares no Programa de Atenção à Saúde do Idoso. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. 1-9, 2020

LIMA, I. B. S. O. et al. Inovação na prevenção de doenças cardiovasculares a partir da alimentação saudável. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 80508-80525, 2020

NASCIMENTO, B. R. et al. Carga de doenças cardiovasculares atribuível aos fatores de risco nos países de língua portuguesa: dados do estudo “global burden of disease 2019”. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 118, n. 6, 2022

PEREIRA, A. J. A. et al. Educação em saúde na prevenção dos agravos da hipertensão arterial: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. 1-7, 2021

REHFELD, M. B. C. V.; CARNEIRO, T. R. Reabilitação cardiovascular e educação em saúde: uma revisão sistemática. **Revista Científica Faculdade Unimed**, v. 3, n. 3, p. 1-18, 2022

SHOU, Z. Performance of physical exercise in sedentary people’s autonomy. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 6, p. 785-788, 2022

SILVA, A. R. et al. Saúde ainda mais perto de você: uma iniciativa de educação em saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 33569-33588, 2021

SILVA, T. P. R. et al. The association between multiple cardiovascular risk factors and overweight in Brazilian adolescents: an analysis based on the grade of membership. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 7, p. 1937-1948. 2022

YING, L.; WEI, D.; XIAOQI, L. Impacts of aerobic exercise on cardiovascular health in college students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. 1-4, 2023