**CARDIOLOGIA PREVENTIVA: COMO ASSEGURAR UMA VIDA COM QUALIDADE E ALTA EXPECTATIVA AO PACIENTE**

Ana Luíza Mendes Dias¹, Gabriela Teixeira Lima¹, Nathália de Carvalho Barros Silva¹, Tainá Soares Faria¹, Roberta Meira Santos².

¹Acadêmicas de Medicina no Centro Universitário Atenas.

²Médica com formação pelo Centro Universitário Atenas.

**Introdução:** Doença cardiovascular caracteriza-se por uma comorbidade que afeta coração e vasos sanguíneos, incluindo também problemas estruturais e coagulopatias. Consiste em um problema crescente de saúde pública, apresentando-se como a principal causa de mortalidade no mundo. Pacientes com histórico de doenças de base apresentam uma alta probabilidade de desenvolverem alguma cardiopatia, uma vez que patologias prévias constituem-se como principal fator responsável pela instalação da doença cardiovascular. **Objetivo:** Discutir acerca das doenças cardiovasculares, seus fatores de risco e meios de prevenção eficazes para proporcionar uma maior expectativa e qualidade de vida ao paciente. **Revisão:** A grande maioria das doenças cardiovasculares é resultado de problemas crônicos, que se desenvolveram no decorrer dos anos. Entretanto, algumas consequências das cardiopatias podem manifestar-se em episódios agudos, como nos casos de infarto agudo do miocárdio (IAM) e acidente vascular cerebral (AVC). A doença cardiovascular se estabelece e avança à medida em que há descuido persistente do paciente com hábitos alimentares ruins e sedentarismo, configurando-se ainda com quadros precários de condição econômica e psicossocial. Diante deste cenário, é de suma importância a aplicação de estratégias para prevenção primária e secundária dos fatores de risco das cardiopatias, contemplando todas as deficiências apresentadas pelo paciente. A cada consulta é relevante que o paciente seja indagado sobre os diferentes comportamentos de risco que possa apresentar, como tabagismo, estilismo, sedentarismo e dieta inadequada; com o intuito de ser orientado acerca dos agravos que seus maus hábitos podem causar e ser prescrito, se necessário, medicamentos que o ajude na contenção. A orientação quanto ao consumo de alimentos hiposódicos e hipocalóricos é essencial, uma vez que levam à diminuição do colesterol LDL e ao aumento do colesterol HDL, diminuição de triglicérides, redução da pressão sanguínea e aumento da metabolização corporal de uma maneira geral. Deve-se ainda estimular quanto à prática de exercícios físicos regulares, responsáveis por promover a perda de massa corporal gorda e ganho de massa corporal magra, equilibrando o metabolismo basal e reduzindo, posteriormente, o risco cardiovascular. Há diversas maneiras para orientar o paciente através de um plano de ação individualizado, objetivando sempre alcançar aderência e permanência aos novos hábitos de vida. **Conclusão:** Assistir ao paciente de maneira particular, individual e incisiva faz com que o controle contínuo dos hábitos diários e posterior manutenção dos resultados ocorram de forma facilitada. Uma postura individualizada faz com que seja possível obter uma maior adesão ao tratamento, refletindo na melhoria da qualidade de vida, diminuição de doenças e posterior aumento da expectativa de vida do paciente.

**Palavras-chave:** Cardiopatia, Qualidade de Vida, Prevenção