

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



PANORAMA ATUAL SOBRE AS CIÊNCIAS MÉDICAS

Organizador
Daniel Luís Viana Cruz

Volume 1

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



PANORAMA ATUAL SOBRE AS CIÊNCIAS MÉDICAS

Organizador
Daniel Luís Viana Cruz

Volume 1

Editora Omnis Scientia

PANORAMA ATUAL SOBRE AS CIÊNCIAS MÉDICAS

Volume 1

1ª Edição

TRIUNFO - PE

2023

Editor-Chefe

Me. Daniel Luís Viana Cruz

Organizador

Daniel Luís Viana Cruz

Conselho Editorial

Dr. Cássio Brancaleone

Dr. Marcelo Luiz Bezerra da Silva

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior

Dr. Wendel José Teles Pontes

Editores de Área - Ciências da Saúde

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Dra. Cristieli Sérgio de Menezes Oliveira

Dr. Leandro dos Santos

Dr. Hugo Barbosa do Nascimento

Dr. Marcio Luiz Lima Taga

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Assistente Editorial

Thialla Larangeira Amorim

Imagem de Capa

Freepik

Edição de Arte

Vileide Vitória Larangeira Amorim

Revisão

Os autores



**Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.**

**O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são
de responsabilidade exclusiva dos autores.**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

P195 Panorama atual sobre as ciências médicas : volume 1
[recurso eletrônico] / organizador Daniel Luís Viana
Cruz. — 1. ed. — Triunfo : Omnis Scientia,
2023.

Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-6036-058-7

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7

1. Pesquisa em medicina. 2. Inovações médicas. 3. Saúde
pública - Brasil. 4. Política de saúde - Brasil. I. Cruz,
Daniel Luís Viana. II. Título

CDD23: 610.28

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971

Editora Omnis Scientia

Triunfo – Pernambuco – Brasil

Telefone: +55 (87) 99656-3565

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



PREFÁCIO

Atualmente, as ciências médicas estão passando por diversos avanços e desafios. A pandemia de COVID-19 tem sido um dos principais temas que têm afetado de forma significativa a área médica. Os profissionais de saúde estão trabalhando arduamente para lidar com a crise, buscando desenvolver estratégias de prevenção, diagnóstico e tratamento do novo coronavírus.

A pesquisa em medicina está avançando rapidamente, buscando soluções para doenças complexas, como o câncer, doenças neurodegenerativas, doenças cardiovasculares, entre outras. Além disso, a tecnologia tem desempenhado um papel cada vez mais importante na área médica.

Em resumo, as ciências médicas estão em constante evolução, buscando soluções inovadoras para tratar e prevenir doenças. A pandemia de COVID-19 trouxe à tona a importância da área médica e a necessidade de investimentos em pesquisa e desenvolvimento de recursos para enfrentar desafios futuros.

Em nossos livros selecionamos um dos capítulos para premiação como forma de incentivo para os autores, e entre os excelentes trabalhos selecionados para compor este livro, o premiado foi o capítulo 1, intitulado “SÍNDROME ALCOÓLICA FETAL: ASPECTOS NEUROPSICOLÓGICOS NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA”.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1.....10

SÍNDROME ALCOÓLICA FETAL: ASPECTOS NEUROPSICOLÓGICOS NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Amanda Martinez Lafetá

Letícia Barbosa Ferro Pace

Mariani Midding Ferraes

Leandro Augusto Paes de Barros Silva

Vitória Amábili Laurindo

Gabriela Machado Tristão

Pedro Matos Carvalho

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7/10-20

CAPÍTULO 2.....21

APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO: MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS E CONSEQUÊNCIAS NEUROPSICOLÓGICAS

Priscylla de Oliveira

Querem Hapuque Zeferini Neves

Murilo Barros do Carmo

Igor Fontoura Baganha

Cristovão Otero de Aguiar Araújo Filho

Letícia Lage Silva

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7/21-30

CAPÍTULO 3.....31

PROMOVENDO A SAÚDE AMBIENTAL: O PAPEL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA SUSTENTABILIDADE

Camila Miranda Pereira

Isabela Costa Vaz

Maria do Carmo Dutra Marques

Michelle Guimarães Mattos Travassos

Ana Cristina Santos de Sousa

Sofia Oliveira Silva

Sarah Beatriz Mourão Parente

Amanda de Azevedo Silva

Hellen Carolline Alcântara Negrão

Raissa Picanço Ferreira

Raiza Sanches Cohen

Laiza Sanches Cohen

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7/31-44

CAPÍTULO 4.....45

DESAFIOS E PERSPECTIVAS DA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Nayara Sousa de Mesquita

Andrea Molina Lima Avelino

Deltiane Coelho Ferreira

Adelmo Barbosa de Miranda Junior

Maria Izabel Gonçalves de Alencar Freire

Sandra Martins de França

Hilma Keylla de Amorim

Rafaela Bezerra Gama Guimarães

Marcelo Dangllys Duarte Fernandes

Adriana Simões Moreira Rocha

Milena Vaz Sampaio Santos

Juliane Guerra Golfetto

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7/45-54

CAPÍTULO 5.....55

**PAPEL DOS FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES: REVISÃO DE LITERATURA**

Danillo Paulo da Silva Vitalino

Laís Netto Borges

Pedro Henrique Morais Borges

Igor Linhares Rocha

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7/55-67

CAPÍTULO 6.....68

**MÉIA ALMEIDA, SAPEQUINHA, FORMADA EM MEDICINA, PSIQUIATRA, MESTRADO
E DOUTORADO, PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO, UNIFESP,
PESQUISADORA E TRABALHA NO DEPARTAMENTO DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE
DE TAUBATÉ, UNITAU**

Ricardo Santos David

DOI: 10.47094/978-65-6036-058-7/68-81

PAPEL DOS FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: REVISÃO DE LITERATURA

Danillo Paulo da Silva Vitalino¹;

Cirurgião-dentista graduado pelo Centro Universitário de Goiatuba – Unicerrado. Goiatuba, Goiás.

Discente do curso de pedagogia da Faculdade de Piracanjuba – FAP. Piracanjuba, Goiás.

Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Catalão – UFCat. Catalão, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/6825281515430091>

ORCID: 0000-0003-2480-4241

Laís Netto Borges²;

Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Catalão – UFCat. Catalão, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/9454356094967553>

ORCID: 0009-0004-8479-4342

Pedro Henrique Moraes Borges³;

Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Catalão – UFCat. Catalão, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/6575659419943258>

ORCID: 0009-0009-8018-7306

Igor Linhares Rocha⁴.

Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Catalão – UFCat. Catalão, Goiás.

<http://lattes.cnpq.br/4149742902383541>

ORCID: 0009-0009-1023-3100

RESUMO: Introdução: A revisão de literatura aborda abrangentemente o papel dos fatores de risco modificáveis na prevenção de doenças cardiovasculares (DCVs). As DCVs continuam a ser uma das principais causas globais de morbidade e mortalidade, ressaltando a necessidade de compreender e modificar esses fatores para controlar efetivamente essas doenças. Metodologia: A metodologia envolveu análises detalhadas em bases de dados

como Scielo, Lilacs, BVS e Google Acadêmico, com critérios específicos de seleção. A revisão explorou a complexa relação entre hipertensão arterial, dislipidemia, tabagismo, diabetes mellitus e obesidade com o desenvolvimento de DCVs, destacando a interligação desses fatores e seu impacto na saúde cardiovascular. Revisão de literatura: Foram discutidas intervenções de estilo de vida, como cessação do tabagismo, adoção de dietas saudáveis e atividade física regular, bem como intervenções médicas para controlar condições como hipertensão e dislipidemia. Discussão: A discussão enfatizou a necessidade de abordagens personalizadas e políticas de saúde pública para promover mudanças comportamentais em grande escala. Considerações finais: A revisão concluiu ressaltando que a compreensão e modificação desses fatores são cruciais para prevenir DCVs, contribuindo para um futuro em que essas doenças sejam mais controláveis e a promoção da saúde cardiovascular seja uma realidade alcançável. Em síntese, a revisão oferece uma visão abrangente sobre como a modificação dos fatores de risco pode ter um impacto significativo na prevenção das doenças cardiovasculares.

PALAVRAS-CHAVE: Fatores de risco. Sistema cardiovascular. Composição corporal.

ROLE OF MODIFIABLE RISK FACTORS IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: introduction: The literature review comprehensively addresses the role of modifiable risk factors in the prevention of cardiovascular diseases (CVDs). CVDs continue to be one of the leading global causes of morbidity and mortality, underscoring the need to understand and modify these factors to effectively control these diseases. Methodology: The methodology involved detailed analyzes in databases such as Scielo, Lilacs, BVS and Google Scholar, with specific selection criteria. The review explored the complex relationship between arterial hypertension, dyslipidemia, smoking, diabetes mellitus and obesity with the development of CVDs, highlighting the interconnection of these factors and their impact on cardiovascular health. Literature review: Lifestyle interventions were discussed, such as smoking cessation, adoption of healthy diets and regular physical activity, as well as medical interventions to control conditions such as hypertension and dyslipidemia. Discussion: The discussion emphasized the need for personalized approaches and public health policies to promote large-scale behavioral change. Final considerations: The review concluded by emphasizing that the understanding and modification of these factors are crucial to prevent CVDs, contributing to a future in which these diseases are more manageable and the promotion of cardiovascular health is an achievable reality. In summary, the review offers a comprehensive view of how modifying risk factors can have a significant impact on the prevention of cardiovascular disease.

KEY-WORDS: Risk Factors. Cardiovascular System. Body composition.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCVs) permanecem como uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo, representando um fardo substancial para sistemas de saúde e a qualidade de vida da população. Conforme os avanços médicos e tecnológicos continuam a moldar o cenário da saúde global, é cada vez mais evidente que grande parte da incidência de doenças cardiovasculares pode ser atribuída a fatores de risco modificáveis. A compreensão do papel desses fatores e sua modificação são cruciais para a prevenção e o controle eficaz dessas doenças debilitantes (AVELINO *et al.*, 2020).

Os fatores de risco modificáveis englobam uma variedade de elementos do estilo de vida e condições de saúde que, quando alterados, têm o potencial de reduzir significativamente a probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Incluem-se nesse rol a hipertensão arterial, a dislipidemia, o tabagismo, o diabetes mellitus e a obesidade, entre outros. Compreender como esses fatores contribuem para o desencadeamento e progressão das DCVs é fundamental para direcionar estratégias de prevenção eficazes (DE FREITAS CALIXTO *et al.*, 2019).

Nesta revisão de literatura, exploraremos de forma abrangente o papel crucial que os fatores de risco modificáveis desempenham no desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Através da análise de estudos epidemiológicos, ensaios clínicos e pesquisas científicas relevantes, buscaremos elucidar as relações complexas entre esses fatores e a incidência de doenças cardiovasculares. Além disso, iremos examinar as intervenções de estilo de vida e abordagens farmacológicas que têm sido estudadas e implementadas para modificar esses fatores de risco e, assim, reduzir a carga de doenças cardiovasculares.

À medida que avançamos em nossa compreensão da interconexão entre fatores de risco modificáveis e doenças cardiovasculares, torna-se possível não apenas identificar estratégias preventivas mais eficazes, mas também considerar abordagens personalizadas que levem em conta a diversidade individual. Por meio desta revisão, esperamos fornecer insights valiosos para clínicos, pesquisadores e formuladores de políticas de saúde, contribuindo para um futuro no qual as doenças cardiovasculares sejam cada vez mais preveníveis e gerenciáveis (BACK *et al.*, 2019).

Ao longo das seções subsequentes, examinaremos detalhadamente cada fator de risco modificável, destacando as evidências científicas mais recentes e as abordagens promissoras para a prevenção de doenças cardiovasculares.

METODOLOGIA

Nesta revisão de literatura, foram realizadas análises sobre o impacto dos fatores de risco modificáveis na prevenção de doenças cardiovasculares. O escopo da pesquisa englobou artigos publicados em português ou inglês, no período de 2017 até o presente. A

metodologia adotada segue os seguintes procedimentos:

Foram selecionadas quatro bases de dados de relevância: Scielo, Lilacs, BVS e Google Acadêmico. Por meio dessas fontes, foram realizadas buscas ativas utilizando termos específicos, como “fatores de risco modificáveis” e “doenças cardiovasculares” para o idioma português, e “modifiable risk factors” e “cardiovascular diseases” para o idioma inglês.

A seleção dos artigos seguiu critérios de inclusão, como a redação em português ou inglês, a data de publicação entre 2017 e a atualidade, a abordagem direta da relação entre fatores de risco modificáveis e prevenção de doenças cardiovasculares, bem como a apresentação de evidências atualizadas sobre estratégias de prevenção.

O processo de seleção envolveu a análise dos títulos e resumos dos artigos resultantes da busca nas bases de dados. Os artigos selecionados passaram por uma análise minuciosa de seus textos completos.

A análise e síntese dos dados obtidos dos estudos selecionados permitiram a identificação de padrões e tendências consistentes. A partir disso, foi conduzida uma síntese narrativa dos principais achados, enfatizando as estratégias eficazes na prevenção de doenças cardiovasculares por meio da modificação dos fatores de risco.

Com base na análise e síntese, a revisão de literatura foi redigida em uma estrutura coesa, que abrange introdução, revisão de literatura, discussão e considerações finais.

As referências dos artigos selecionados seguiram o estilo de citação ABNT. A revisão passou por revisão e edição rigorosas para assegurar clareza e coerência.

A apresentação dos resultados da revisão se deu de forma acessível e organizada, enfatizando as conclusões retiradas dos estudos analisados.

Além da revisão de literatura, foram sugeridas lacunas de pesquisa para futuros estudos e direções potenciais para investigações adicionais. Também foram formuladas recomendações relacionadas às políticas de saúde, com base nos resultados obtidos na análise dos fatores de risco modificáveis na prevenção de doenças cardiovasculares.

REVISÃO DE LITERATURA

Fatores de risco modificáveis

Hipertensão arterial

A hipertensão arterial, frequentemente referida como a “assassina silenciosa”, é um fator de risco de grande importância nas doenças cardiovasculares. Ela é definida como a elevação persistente dos níveis da pressão arterial acima dos valores considerados normais, que são tipicamente definidos como 120/80 mmHg. É uma condição assintomática na maioria dos casos, o que significa que muitas pessoas podem estar vivendo com pressão

arterial elevada sem saber (FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

O impacto da hipertensão na saúde cardiovascular é profundo. A pressão arterial elevada exerce uma carga constante sobre as paredes das artérias, causando danos ao longo do tempo. Esse dano vascular contribui para o estreitamento das artérias e a formação de placas de ateroma, que são depósitos de gordura e outros materiais nas paredes arteriais. Esse processo, conhecido como aterosclerose, pode levar à redução do fluxo sanguíneo, aumentando o risco de eventos cardiovasculares graves, como acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e doença arterial periférica (DE LIMA *et al.*, 2021).

Uma das características intrigantes da hipertensão é que ela frequentemente coexiste com outros fatores de risco cardiovasculares, como dislipidemia e diabetes. Esses fatores tendem a se potencializar, aumentando ainda mais o risco de complicações cardiovasculares. A hipertensão também está intimamente relacionada à hipertrofia ventricular esquerda, um aumento anormal do tamanho do músculo cardíaco do ventrículo esquerdo como resposta à sobrecarga de pressão. A hipertrofia ventricular esquerda é um marcador de alto risco para eventos cardiovasculares adversos (DA SILVA *et al.*, 2019).

A abordagem para o controle da hipertensão arterial abrange tanto mudanças no estilo de vida quanto intervenções farmacológicas. A promoção de hábitos saudáveis desempenha um papel central na prevenção e no controle da hipertensão. A redução do consumo de sódio, a adoção de uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, e a moderação no consumo de álcool são passos importantes para o controle da pressão arterial. Além disso, a importância da atividade física regular não pode ser subestimada, pois o exercício regular ajuda a reduzir a pressão arterial e melhora a saúde cardiovascular de maneira geral (DE LIMA *et al.*, 2021; FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

No entanto, em alguns casos, a modificação do estilo de vida pode não ser suficiente para controlar eficazmente a pressão arterial. Nesses cenários, a terapia farmacológica é frequentemente indicada. Uma variedade de classes de medicamentos anti-hipertensivos está disponível, incluindo inibidores da enzima conversora de angiotensina (ECA), bloqueadores dos receptores de angiotensina II (BRA), diuréticos, bloqueadores dos canais de cálcio e beta-bloqueadores. A escolha do medicamento depende das características individuais do paciente, como idade, condições médicas subjacentes e possíveis efeitos colaterais (ALMEIDA *et al.*, 2021).

Dislipidemia

A dislipidemia, caracterizada por desequilíbrios nos níveis de lipídios no sangue, desempenha um papel substancial no desenvolvimento e na progressão das doenças cardiovasculares. Dois tipos principais de lipídios que são frequentemente associados à dislipidemia são o colesterol e os triglicerídeos. Níveis elevados de colesterol LDL

(lipoproteína de baixa densidade) e triglicerídeos estão associados a um maior risco de formação de placas de ateroma nas artérias, o que pode levar à aterosclerose e a eventos cardiovasculares adversos (DOS ANJOS SILVA, VIEIRA, 2021).

A relação entre os níveis elevados de colesterol LDL e o risco cardiovascular é amplamente reconhecida. O colesterol LDL é frequentemente chamado de “colesterol ruim” porque, quando presente em excesso no sangue, pode depositar-se nas paredes das artérias, formando placas ateroscleróticas que podem obstruir o fluxo sanguíneo e causar eventos cardiovasculares agudos. Por outro lado, o colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade), muitas vezes referido como “colesterol bom”, ajuda a transportar o colesterol LDL do sangue de volta para o fígado, onde é metabolizado e excretado (MACENO, GARCIA, 2022).

Os triglicerídeos são uma forma de gordura que é armazenada no tecido adiposo e também circula no sangue. Níveis elevados de triglicerídeos também estão associados a um risco aumentado de doenças cardiovasculares. Eles podem contribuir para o acúmulo de placas de ateroma nas artérias e desempenhar um papel na inflamação vascular (MACENO, GARCIA, 2022).

A modificação da dieta desempenha um papel fundamental no gerenciamento da dislipidemia. Dietas ricas em gorduras saturadas e trans estão associadas a níveis elevados de colesterol LDL e triglicerídeos. A redução do consumo dessas gorduras e a ênfase em fontes saudáveis de gorduras, como ácidos graxos ômega-3 encontrados em peixes gordos, nozes e sementes, podem ajudar a melhorar os perfis lipídicos. O aumento da ingestão de fibras solúveis também é benéfico, pois elas podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol LDL (MILAGRE *et al.*, 2022).

Quando as mudanças na dieta não são suficientes para controlar os níveis lipídicos, a intervenção farmacológica pode ser considerada. As estatinas são os medicamentos mais prescritos para redução do colesterol LDL. Elas atuam inibindo a produção de colesterol no fígado e têm demonstrado serem eficazes na redução do risco cardiovascular. Além das estatinas, outras classes de medicamentos, como os fibratos, inibidores PCSK9 e ácido nicotínico, também podem ser prescritas para reduzir os níveis de colesterol LDL e triglicerídeos (ALMEIDA *et al.*, 2021).

Tabagismo

O tabagismo assume um papel central no panorama das doenças cardiovasculares como um fator de risco modificável de alta relevância. O efeito negativo do tabagismo no sistema cardiovascular é substancial e bem documentado. A fumaça do cigarro contém uma gama de componentes químicos que desencadeiam inflamação crônica, disfunção endotelial e a formação de placas ateroscleróticas nas artérias. Isso resulta em um aumento significativo no risco de eventos cardiovasculares graves, incluindo acidentes vasculares

cerebrais e infartos agudos do miocárdio (SILVA *et al.*, 2017).

Mecanicamente, o tabagismo desencadeia uma série de respostas biológicas que prejudicam o sistema cardiovascular. A nicotina, presente nos produtos de tabaco, eleva a frequência cardíaca e a pressão arterial, sobrecarregando o coração. O monóxido de carbono na fumaça diminui a capacidade do sangue de transportar oxigênio, levando a um estado de hipóxia tecidual crônica. Esses processos ampliam a disfunção vascular e o dano ao endotélio, agravando a formação de coágulos sanguíneos e o estreitamento das artérias (SCHOLZ, ABE, 2019).

A cessação tabágica emerge como uma estratégia imperativa para mitigar o risco cardiovascular. A revisão das abordagens para cessação destaca a eficácia de intervenções multidisciplinares que combinam terapia comportamental e farmacoterapia. Programas de aconselhamento, apoio social, terapia de reposição de nicotina e medicamentos prescritos, como vareniclina e bupropiona, têm se mostrado eficazes na promoção da cessação do tabagismo (DE FREITAS CALIXTO *et al.*, 2019).

Diabetes Mellitus

A relação entre Diabetes Mellitus e doenças cardiovasculares tem se destacado como um elo crucial na compreensão dos fatores de risco modificáveis que afetam a saúde cardiovascular. Nesta revisão de literatura, vamos explorar o papel do diabetes como um fator de risco modificável, avaliando sua influência nas doenças cardíacas, bem como examinar as estratégias de controle glicêmico como meio de prevenir complicações cardiovasculares (AGUIAR *et al.*, 2019).

O diabetes não é apenas uma questão de metabolismo desregulado, mas também está intimamente ligado ao sistema cardiovascular. A presença do diabetes aumenta significativamente a probabilidade de desenvolvimento de eventos cardiovasculares adversos, como ataques cardíacos, derrames e insuficiência cardíaca. Mecanismos biológicos complexos, incluindo resistência à insulina, inflamação crônica e disfunção endotelial, estão no cerne da relação entre diabetes e doenças cardíacas (DE FREITAS CALIXTO *et al.*, 2019).

No entanto, a boa notícia é que o controle glicêmico eficaz pode mitigar esse risco. A revisão analisa as abordagens para manter os níveis de glicose no sangue dentro de limites adequados. Além da terapia medicamentosa, como metformina e insulina, mudanças no estilo de vida são fundamentais. A adoção de uma dieta saudável, com foco em alimentos ricos em fibras e baixo teor de açúcares refinados, em conjunto com a prática regular de atividade física, desempenha um papel significativo no controle dos níveis de glicose e na prevenção de complicações cardiovasculares (BACK *et al.*, 2019).

A interação entre diabetes e saúde cardiovascular enfatiza a importância de uma abordagem multidimensional. A conscientização sobre a influência do diabetes nas

doenças cardíacas e a implementação de estratégias de controle glicêmico são cruciais para reduzir o risco cardiovascular em pacientes diabéticos. A promoção de políticas de saúde que incentivem o controle do diabetes, juntamente com a adoção de um estilo de vida saudável, é essencial para enfrentar o desafio das doenças cardiovasculares nesse contexto (AGUIAR *et al.*, 2019; BACK *et al.*, 2019).

Obesidade

A obesidade, por sua vez, está associada a um aumento considerável no risco de doenças cardiovasculares, incluindo hipertensão arterial, doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca. Esse aumento no risco cardiovascular está ligado a uma série de mecanismos biológicos complexos, que incluem resistência à insulina, inflamação crônica e disfunção endotelial. Juntos, esses fatores contribuem para o desenvolvimento e a progressão das condições cardiovasculares em indivíduos obesos (ALBUQUERQUE *et al.*, 2020).

Diante dessa relação preocupante, estratégias de gestão de peso se tornam fundamentais na prevenção de doenças cardiovasculares associadas à obesidade. Diversas abordagens têm sido estudadas e implementadas para ajudar as pessoas a reduzirem o peso e melhorarem a saúde cardiovascular. Entre essas estratégias, a adoção de uma dieta balanceada e saudável é crucial. A redução de calorias, a escolha de alimentos naturais e a moderação no consumo de açúcares refinados e gorduras saturadas são abordagens que têm se mostrado eficazes na perda de peso e na promoção da saúde do coração (BARROSO *et al.*, 2017).

Além da alimentação, a prática regular de atividade física desempenha um papel essencial na gestão de peso e na saúde cardiovascular. O exercício não só auxilia na queima de calorias, mas também contribui para a melhoria da função cardíaca, redução da pressão arterial e aumento da sensibilidade à insulina (ALBUQUERQUE *et al.*, 2020; BARROSO *et al.*, 2017).

Adicionalmente, o aconselhamento comportamental tem se destacado como uma abordagem valiosa na manutenção do peso saudável. A mudança de comportamento, incluindo escolhas alimentares conscientes e a incorporação de hábitos de atividade física, desempenha um papel crucial na prevenção da recuperação do peso perdido (FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

Em casos mais extremos, a intervenção médica, como a cirurgia bariátrica, pode ser considerada para pacientes com obesidade grave. Esses procedimentos têm demonstrado sucesso na perda de peso significativa e na melhoria das condições cardiovasculares em pacientes obesos (FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

Estudos Epidemiológicos e Evidências Científicas na Prevenção de Doenças Cardiovasculares: Uma Análise Abrangente

A investigação dos fatores de risco modificáveis associados às doenças cardiovasculares tem sido o foco central de estudos observacionais e ensaios clínicos que visam entender e mitigar o ônus dessas doenças na saúde pública. Nesta revisão de literatura, exploramos a rica tapeçaria de evidências científicas que emergiram dos esforços de pesquisa, examinando as relações entre esses fatores e doenças cardiovasculares, bem como a eficácia da modificação desses fatores na redução do risco cardiovascular (AVELINO *et al.*, 2020).

Estudos Observacionais e Ensaios Clínicos:

Estudos observacionais têm desempenhado um papel crucial na identificação e compreensão dos fatores de risco modificáveis que contribuem para as doenças cardiovasculares. Eles têm fornecido insights valiosos sobre a relação entre fatores como tabagismo, hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes e obesidade com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, os ensaios clínicos têm permitido investigar a eficácia de intervenções voltadas para a modificação desses fatores, seja por meio de mudanças no estilo de vida ou de intervenções farmacológicas (AVELINO *et al.*, 2020; DE FREITAS CALIXTO *et al.*, 2019).

Conclusões e Evidências-Chave:

Asíntese das principais conclusões e evidências ressalta a importância da modificação dos fatores de risco como uma estratégia eficaz na prevenção de doenças cardiovasculares. Estudos têm consistentemente demonstrado que a cessação do tabagismo está associada a uma redução significativa no risco cardiovascular. A adoção de uma dieta saudável, baixa em gorduras saturadas e rica em frutas, vegetais e grãos integrais, juntamente com a prática regular de atividade física, tem sido associada a melhorias substanciais na saúde cardiovascular (DA SILVA *et al.*, 2019).

Além disso, o controle da hipertensão arterial e da dislipidemia através de intervenções médicas e mudanças no estilo de vida tem demonstrado reduzir significativamente o risco de eventos cardiovasculares adversos. A gestão do diabetes e o controle do peso também desempenham um papel fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares, uma vez que esses fatores estão interligados e têm um impacto direto na saúde do coração (MILAGRE *et al.*, 2022).

Intervenções de estilo de vida para a prevenção de doenças cardiovasculares: explorando dietas saudáveis, atividade física e redução do estresse

A promoção da saúde cardiovascular por meio de intervenções de estilo de vida saudável desempenha um papel essencial na prevenção de doenças cardíacas. Nesta revisão de literatura, examinamos as intervenções relacionadas à dieta saudável, atividade física e redução do estresse, destacando seu impacto na redução dos fatores de risco modificáveis e sua contribuição para a prevenção de doenças cardiovasculares.

Dieta Saudável e Saúde Cardiovascular:

As escolhas alimentares desempenham um papel vital na prevenção de doenças cardiovasculares. Padrões alimentares que enfatizam o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e fontes magras de proteína estão associados a menor incidência de problemas cardiovasculares. Por exemplo, a dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) prioriza alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura, proteínas magras e nozes. Essa abordagem demonstrou reduzir a pressão arterial e melhorar a saúde cardiovascular (AVELINO *et al.*, 2020; IZAR *et al.*, 2021).

Atividade Física e Saúde Cardiovascular:

O engajamento regular em atividade física tem efeitos marcantes na saúde do coração. A revisão destaca a importância do exercício regular na prevenção de doenças cardiovasculares. Mesmo atividades moderadas, como caminhadas, ciclismo ou natação, podem contribuir significativamente para a redução do risco cardiovascular. A recomendação de 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana continua sendo um alvo alcançável e benéfico (ALBUQUERQUE *et al.*, 2020; MILAGRE *et al.*, 2022).

Redução do Estresse e Saúde Cardiovascular:

O estresse crônico desempenha um papel no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A revisão ressalta que o gerenciamento eficaz do estresse é essencial para a saúde do coração. Técnicas de relaxamento, meditação, ioga e práticas de mindfulness têm sido associadas a uma redução da resposta ao estresse e à melhoria da saúde cardiovascular (DOS ANJOS SILVA, VIEIRA, 2021).

DISCUSSÃO

A revisão de literatura sobre os fatores de risco modificáveis e a prevenção de doenças cardiovasculares ressalta a interconexão desses fatores e sua relevância na saúde

cardiovascular. A cessação do tabagismo destaca-se como intervenção crucial, seguida pela adoção de dietas saudáveis e atividade física regular. O controle de condições crônicas como hipertensão, dislipidemia e diabetes também é fundamental. A abordagem personalizada considerando a diversidade individual é vital, assim como políticas de saúde pública para promover mudanças comportamentais em larga escala. Em suma, compreender e modificar esses fatores desempenha um papel essencial na prevenção de doenças cardiovasculares e na promoção da saúde cardiovascular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão abrangente dos fatores de risco modificáveis e sua influência na prevenção de doenças cardiovasculares revela a complexidade das interações entre esses fatores e a saúde do coração. Hipertensão arterial, dislipidemia, tabagismo, diabetes mellitus e obesidade são pilares cruciais na gênese das doenças cardiovasculares. Ao compreender o impacto de cada fator e a maneira como se entrelaçam, torna-se evidente que a abordagem integrada é essencial.

A cessação do tabagismo emerge como uma intervenção prioritária, seguida pela adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo dieta equilibrada e atividade física regular. O controle eficaz da hipertensão, dislipidemia e diabetes por meio de intervenções comportamentais e farmacológicas é fundamental. A personalização das estratégias considerando as características individuais reforça a eficácia das medidas preventivas.

Essa revisão destaca não apenas as evidências científicas que fundamentam a importância da modificação dos fatores de risco, mas também a necessidade de políticas de saúde pública que incentivem mudanças comportamentais positivas em escala populacional. O conhecimento adquirido aqui contribui para uma abordagem abrangente na prevenção de doenças cardiovasculares, promovendo um futuro em que essas enfermidades sejam cada vez mais preveníveis e controláveis.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Carlos; DUARTE, Rui; CARVALHO, Davide. Nova abordagem para o tratamento da diabetes: da glicemia à doença cardiovascular. **Revista Portuguesa de Cardiologia**, v. 38, n. 1, p. 53-63, 2019.

ALBUQUERQUE, Francisca Leilivânia Souza et al. Obesidade abdominal como fator de risco para doenças cardiovasculares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p.

14529-14536, 2020.

ALMEIDA, Hercules Venâncio Santos et al. Relevância da assistência farmacêutica no controle da pressão arterial sistêmica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 11, p. 1123-1142, 2021.

AVELINO, Ezequiel Benedito et al. Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 58843-58854, 2020.

BARROSO, Taianah Almeida et al. Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 30, p. 416-424, 2017.

BACK, Ivi Ribeiro et al. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em universitários: diferenças entre os sexos. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 18, n. 1, 2019.

DA SILVA, Aécio Donizetti Silveira et al. Índices de obesidade e hipertensão arterial sistêmica nos adolescentes Brasileiros. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 1, p. 461-468, 2019.

DE FREITAS CALIXTO, Lorena et al. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. **International Journal of Development Research**, v. 9, n. 10, p. 30725-30731, 2019.

DE LIMA, Tamyls Emanuely et al. Hipertensão arterial: Uma revisão sistemática Hypertension: A systematic review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 16417-16427, 2021.

DOS ANJOS SILVA, Alice; VIEIRA, Adriele Laurinda Silva. A importância do conhecimento sobre as doenças cardiovasculares: dislipidemia, arteriosclerose e atuação do farmacêutico na prevenção. **Scientia Generalis**, v. 2, n. 2, p. 198-207, 2021.

FIGUEIREDO, Amanda Rodrigues et al. Ação educativa acerca dos fatores de riscos de doenças cardiovasculares em adolescentes: relato de experiência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 42, p. e2292-e2292, 2020.

IZAR, Maria Cristina de Oliveira et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular–2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, p. 160-212, 2021.

MACENO, Lindhisey Kianny; GARCIA, M. dos S. Fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em jovens adultos/Risk factors for the development of cardiovascular diseases in young adults. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 2820-2842, 2022.

MILAGRE, Ítalo Condé et al. risco cardiovascular de futebolistas de finais de semana. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 6, n. 2, 2022.

SCHOLZ, Jaqueline Ribeiro; ABE, Tania Ogawa. Cigarro Eletrônico e doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 65, n. 3, 2019.

SILVA, Eveline Fronza et al. Consumo de álcool e tabaco: fator de risco para doença cardiovascular em população idosa do sul do Brasil. **Saúde e Desenvolvimento humano**, v. 5, n. 1, p. 23-33, 2017.

Índice Remissivo

A

Afecções Hipocampais 11, 17
Álcool Durante A GestaçãO 10, 16, 17, 20
Anamnese 22, 25, 26, 49
Anormalidades Neurocognitivas 10
Apneia Obstrutiva Do Sono 21, 23, 24, 25, 27, 28
Assistência Clínica 46, 48
Assistência De Enfermagem 46, 48, 49, 50, 51, 52
Atividade Física 56, 59, 61, 62, 63, 64, 65
Autonomia 46, 49, 50, 51, 76
Avaliação Clínica 22, 25

C

Centros De AtençãO Psicossocial (Caps) 46, 47, 48
CessaçãO Do Tabagismo 56
ComplicaçõEs Neurocognitivas 22
ComposiçãO Corporal 56
ConscientizaçãO 16, 32, 38, 40
Crescimento Põndero-Estatural Intrauterino 10
Crise Ambiental 32, 33, 40
Cuidado De Alcance Intersectorial 46, 48

D

Descobertas Científicas 68, 75, 76
Desordens Fetais Alcólicas 10
Diabetes Mellitus 24, 56, 57, 65
Dietas Saudáveis 56, 64, 65
Dificuldade De ConcentraçãO 21
Dificuldades Da Aprendizagem 11, 17
Dislipidemia 56, 57, 59, 60, 63, 65, 66
DissertaçãO 68
Distúrbio Respiratório 21
Distúrbios Cardíacos 22, 25
DoençAs Cardiovasculares (Dcvs) 55, 57
DoençAs Psicossomáticas 68, 69, 74, 75, 76, 77, 78

E

EducaçãO Em Saúde 11, 16

Equipe De Saúde 46
Estilo De Vida 13, 27, 56, 57, 59, 61, 62, 63, 64
Estudo Do Sono 22, 25

F

Fadiga 21, 23, 25
Fatores De Risco 18, 56, 58, 66, 77
Funcionamento Intelectual 11, 17

G

Gravidez 11, 13, 15, 16

H

Hábitos Saudáveis E Ecológicos 32
Hipertensão Arterial 23, 24, 27, 56, 57, 58, 59, 62, 63, 66

I

Implicações Neurocognitivas 11
Implicações Neuropsicológicas 21
Irritabilidade 21, 25

J

Jornada 68, 78

M

Manifestações Neurológicas 11
Meio Ambiente 32, 33, 34, 38, 39, 40
Meio Ambiente E A Saúde Humana 32
Modalidade Terapêutica 47, 48, 52
Mudanças Comportamentais 56, 65

N

Natimortalidade 10

O

Obesidade 27, 56, 57, 62, 63, 65, 66
Obstáculos Socioeconômicos 68
Oxigenação Corporal 21

P

Perda De Memória 21
Polissonografia 22, 24, 25, 26

Pós-Natal 10, 14, 16
Práticas Sustentáveis 32, 38, 40
Prematuridade 10
Princípios De Sustentabilidade 32
Profissionais De Saúde 32, 34, 38, 40, 41
Promoção Da Sustentabilidade 32, 40
Psiquiatria 53, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 78

Q

Qualidade De Vidas 46, 51

R

Redução De Resíduos 32
Risco De Abortamento 10

S

Saúde 12, 13, 17, 23, 26, 32, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78
Saúde Ambiental 32, 43
Saúde Cardiovascular 56, 59, 61, 62, 63, 64, 65
Saúde Do Planeta 32, 40
Saúde Humana 32, 40
Saúde Mental 13, 23, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 68, 70, 72, 73, 74, 75, 77, 78
Síndrome Alcohólica Fetal (Saf) 10
Síndrome Da Apneia Obstrutiva Do Sono 21
Sistema Cardiovascular 56
Sistemas Do Corpo Humano 22, 25
Situações De Sofrimento Mental 46, 48
Sociedade 32, 34, 38, 39, 49, 52, 68, 70, 71, 73, 74
Substâncias Alcoólicas 11, 16
Sustentabilidade 32, 34, 41, 42, 43

T

Tabagismo 56, 57, 60, 61, 63, 65
Teratogenicidade Do Álcool 11
Trabalho Multidisciplinar 50, 68
Transtorno Do Déficit De Atenção Com Hiperatividade (Tdah) 68, 69
Transtornos Mentais 27, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



editoraomnisscientia@gmail.com 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

[@editora_omnis_scientia](https://www.instagram.com/editora_omnis_scientia) 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9656-3565 

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



editoraomnisscientia@gmail.com 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

[@editora_omnis_scientia](https://www.instagram.com/editora_omnis_scientia) 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9656-3565 