



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Projeto de Prevenção Primária e Secundária de Doenças Cardiovasculares da FCT/UNESP de Presidente Prudente

Paula Rapchan dos Santos Torquato¹, Elaine Aparecida de Oliveira¹, Vitor Eduardo dos Santos Silva¹, Rafaella de Sá Turini Alves¹, Gisele Carla Gonçalves dos Santos², Maria Isabela Ramos Haddad², Laís Manata Vanzella², Luiz Carlos Marques Vanderlei³.

1. FCT/UNESP de Presidente Prudente, aluno do curso de graduação em fisioterapia.
2. FCT/UNESP de Presidente Prudente, aluno do programa de especialização em fisioterapia.
3. FCT/UNESP de Presidente Prudente, departamento de fisioterapia.

Eixo: "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais"

Resumo:

Introdução: As doenças cardiovasculares têm aumentado significativamente com o passar dos anos, aumentando o número de mortes relacionada a esta. Seu aparecimento se relaciona a diversos fatores de risco que direcionam a atuação de projetos preventivos, em busca de benefícios à saúde dos participantes. **Objetivo:** descrever as atividades desenvolvidas no Projeto de prevenção primária e secundária de doenças cardiovasculares no Centro de Estudos e Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação da FCT/UNESP e realizar uma caracterização dos indivíduos que participaram no ano de 2015 desse projeto. **Materiais e métodos:** O projeto é desenvolvido com indivíduos frequentadores do Centro de Estudo e Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação da FCT/UNESP/Presidente Prudente por meio da realização de atividades preventivas com fatores de risco cardiovasculares como obesidade, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, sedentarismo, tabagismo e estresse. Estas atividades englobam a aplicação de questionários, atividades preventivas, e avaliações. Para a caracterização da amostra foi utilizada estatística descritiva. **Resultados e discussão:**

Nos indivíduos que participaram do projeto, encontra-se maior prevalência de idosos,

indivíduos classificados com sobrepeso por meio do IMC, e risco moderado à alto de acordo com a relação cintura/quadril. O desenvolvimento do projeto vêm promovendo efeitos benéficos no estilo de vida da população participante e contribuindo do ponto de vista profissional e pessoal com os alunos integrantes do projeto. **Conclusão:** O programa de prevenção primária e secundária tem fundamental importância abordando os fatores de risco de doenças cardiovasculares e como modificá-los, além de contribuir com a formação integral do alunos participantes do projeto.

Palavras Chave: fatores de risco, prevenção; doenças cardiovasculares

Abstract:

Introduction: The cardiovascular disease have a significant increase along the years, increasing the number of deaths related with this pathology. Your appearance is relate with a number of risk factors that direct the prevention programs, searching the health benefits of the participants. **Objective:** Describe the activity developed on the Primary and Second Cardiovascular Disease Prevention Project of Attendance and Studies Center in Physical Therapy and Rehabilitation (FCT/UNESP) and characterize the individuals participants of this project on 2015. **Materials and methods:** The



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



project is develop with patients of Attendance and Studies Center in Physical Therapy and Rehabilitation (FCT/UNESP/PresidentePrudente) doing preventive cardiovascular risk factors activities like obesity, blood pressure, diabetes, dyslipidemia, sedentarism, smoking and stress. These activities involving questionnaires application, preventive activities, and evaluation. To characterize the sample we utilized descriptive statistical. **Results and Discussion:** There is on the project participants higher prevalence of seniors, individuals classified as overweight with the BMI, and moderate to high risk on waist-to-rip

ratio. The project development have been promoting benefits effects on the life style of the participant population, and, contributing professionally and personally to the project integrant studies. **Conclusion:** The primary and secondary prevention program have fundamental importance, addressing the cardiovascular disease risk factors, and how to modify then, and contributes with de integral formation of the project participants studies.

Keywords: risk factor, prevention, cardiovascular disease.

Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são a maior causa de morbimortalidade no mundo atingindo cerca de 20% de todos os indivíduos com mais de 30 anos de idade. Segundo o Ministério da Saúde no Brasil em 2009, ocorreram 962.931 mortes por DCV em indivíduos com mais de 30 anos¹ e em 2011, as doenças do aparelho circulatório foram responsáveis por 335.213 mortes de um total de 1.170.498 registradas no país².

Em geral as DCV são resultado dos fatores de risco adquiridos no decorrer da vida³, dentre eles a hipertensão arterial, diabetes, sedentarismo, obesidade, alimentação, tabagismo, alcoolismo, níveis elevados de colesterol e estresse^{4,5,6}.

O agravamento e o desenvolvimento dos aspectos fisiopatológicos, em qualquer que seja a doença de gênero cardiovascular é, em geral, produto do desprezo ou da subestima que se dá aos FR, os quais podem ser alterados e, principalmente, podem ser evitados⁷, interferindo diretamente na morbidade e mortalidade das DCV⁸.

Com a doença instalada, os gastos no setor de saúde pública com os tratamentos são altos

devido às internações, procedimentos terapêuticos, acompanhamento médico e uso de medicamentos. Portanto, a instalação de práticas preventivas tem fundamental importância tanto pela redução desses gastos, como para o próprio benefício da saúde em geral do paciente⁹.

Levando em consideração estes aspectos e visando a orientação, educação e conscientização da população sobre os fatores de risco para as DCV, foi implantado no ano de 1999 um programa de prevenção que tem por objetivo interferir de forma positiva no combate às doenças cardiovasculares, por meio de atividades preventivas e educativas com indivíduos que frequentam o Centro de Estudos e Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação da Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT/UNESP fornecendo orientações, educação e a conscientização aos indivíduos que frequentam este local sobre os fatores de risco como: diabetes e dislipidemia, hipertensão arterial, obesidade, sedentarismo, estresse, alimentação, tabagismo e alcoolismo.

Objetivos



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROGrama de Extensão Universitária

Este trabalho tem por objetivo descrever as atividades desenvolvidas no Projeto de prevenção primária e secundária de doenças cardiovasculares no Centro de Estudos e Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação da FCT/UNESP e realizar uma caracterização dos indivíduos que participaram no ano de 2015 desse projeto.

Material e Métodos

O projeto é desenvolvido com indivíduos que frequentam o setor de reabilitação cardiovascular do Centro de Estudos e de Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação (CEAFiR) da FCT/UNESP de Presidente Prudente. Para sua realização mensalmente são realizadas atividades que identifiquem e auxiliem na prevenção dos fatores de risco para doenças cardiovasculares por meio de questionários, avaliações, folders, palestras e teatros, dentre outros.

Dentre os fatores de risco abordados pelo projeto, encontram-se a diabetes e dislipidemia, hipertensão arterial, obesidade, sedentarismo, estresse, alimentação, tabagismo e alcoolismo.

Os temas são abordados um a cada mês sendo realizada a aplicação dos questionários e atividades preventivas enquanto os pacientes realizam o exercício nos ergômetros bicicleta e esteira ergométrica, ou no final do atendimento no setor. Já para a realização de avaliações, os horários são previamente agendados.

A diabetes e dislipidemia são mensuradas por meio do método de punção da polpa digital através do aparelho OneTouch (Johnson & Johnson, Ultra Mini), e do questionário risco de ter diabetes (para não diabéticos) e autocuidados (para diabéticos). A obesidade é avaliada por meio de medidas antropométricas, que incluem peso e altura, para cálculo do IMC, circunferência de cintura (CC) e circunferência do quadril (CQ) para obtenção da relação cintura quadril (ECQ), e por meio da bioimpedância.

A hipertensão arterial é avaliada por meio da mensuração da pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD) por método indireto, através de um estetoscópio (Litmann, Clasic II, 2014) e esfigmomanômetro aneroide (Missouri, 2014), enquanto que, o sedentarismo é avaliado pelo questionário de atividade física IPAQ e BAEKCE, o estresse por meio do questionário LSS e HAD, a alimentação avaliada através do guia alimentar, tabagismo pelo Fagestrom, e alcoolismo através do AUDIT.

De acordo com os resultados encontrados nas análises realizadas, são desenvolvidas campanhas de prevenção aos fatores de risco por meio de palestras, teatros, folders, cartilhas, dentre outros, a fim de mostrar os prejuízos trazidos por cada um desses fatores, como modificá-los, além de diversas informações sobre o tema, incentivando mudanças de hábitos de vida, prevenindo assim o aparecimento das DCV ou as chances da ocorrência de um novo evento.

Para caracterização da amostra foi utilizado o método de estatística descritiva e foram analisados dados de 25 indivíduos que participaram do projeto no ano de 2015.

Resultados e Discussão

Na tabela 01 (Anexo I) estão apresentadas as características gerais dos participantes do projeto.

Observa-se que os indivíduos que participam do projeto são idosos, classificados com sobrepeso por meio de IMC e de risco moderado a alto de acordo com a relação cintura/quadril. Para o fator de risco hipertensão arterial, foram encontrados valores dentro da normalidade, contudo, observamos valores de pressão arterial sistólica superiores a 140 mmHg, e diastólica acima de 80mmHg indicando que apesar do tratamento



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"



medicamentoso alguns indivíduos ainda apresentam valores de pressão arterial elevados.

Alta prevalência de antecedentes familiares, consumo de sal, sedentarismo, alcoolismo, consumo de gordura e tabagismo foram também observado em indivíduos idosos¹⁰. Já em indivíduos com insuficiência coronariana, foi encontrado como fatores de risco principais o tabagismo, a hipertensão arterial e diabetes *mellitus*¹¹.

Ainda, estudos retratam um aumento significativo dos fatores de risco acima citados, juntamente com a glicemia e colesterol elevado no avanço da idade^{12,13}.

Tendo em vista os mais diversos fatores de risco prevalentes nessa população, nota-se a importância de programas que atuem diretamente nestes, a fim de impedir a sua progressão e aparecimento, ou de cessá-los, evitando a manifestação das DCV.

Os impactos positivos dos programas preventivos são retratados na literatura e indicam uma redução da morbi-mortalidade de pacientes frequentadores destes programas quando comparados a aqueles que realizam cuidados habituais^{14,15}.

Informações relacionadas a descrição de cada fator de risco associada a dicas de como preveni-los é de extrema importância já que a falta de conhecimento impede que mudanças de hábitos de vida aconteçam, aumentando a prevalência das DCV¹⁵. A intervenção preventiva realizada por meio de folders, cartilhas, palestras, dentre outros, são extremamente úteis por apresentar essas informações de forma direta e clara, permitindo melhor entendimento ao paciente que dela utiliza.

O projeto promove também benefícios do ponto de vista profissional ao aluno participante, aumentando seu conhecimento a respeito das DCV, das técnicas de avaliação e aplicação de questionários, além de melhorar sua relação

terapeuta-paciente. O seu desenvolvimento vêm promovendo efeitos benéficos no estilo de vida da população participante e contribuindo do ponto de vista profissional e pessoal com os alunos integrantes do projeto.

Conclusões

O projeto desenvolvido tem fundamental importância ao abordar fatores de risco cardiovasculares, sua relevância e como preveni-los a fim de melhorar a qualidade de vida e aumentar a sobrevida dos pacientes participantes. Ainda, contribui profissionalmente com o aluno que dele faz parte, aprimorando técnicas de avaliação e aplicação de questionários, melhora na relação terapeuta-paciente e ampliando os conhecimentos teóricos a respeito das DCV, seus fatores de risco e forma de preveni-los.

Agradecimentos

Ao Laboratório de Fisiologia do Estresse.

1. MANSUR, A.P.; FAVARATO, D. Mortalidade por Doenças Cardiovasculares no Brasil e na Região Metropolitana de São Paulo: Atualização 2011. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 99, n. 2, p. 755-61, jun. 2012.
2. MARTINS, I.N.S. Avaliação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e adultos jovens do distrito federal. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Faculdade de Ceilândia, Ceilândia - DF.
3. BRANDÃO, A.A. et al. Prevenção de doença cardiovascular: a aterosclerose se inicia na infância?. **Revista Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 4, p. 11-9, jan./fev./mar. 2004.
4. MATOS, M.F.D. et al. Prevalência dos Fatores de Risco para Doença Cardiovascular em Funcionários do Centro de Pesquisas da Petrobras. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 82, n. 1, p. 1-4, 2004.
5. POLANCZYK, C.A. Cardiovascular Risk Factors in Brazil: The Next 50 Years!. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 84, n. 3, p. 199-201, mar. 2005.
6. Diretriz Sul-Americana de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 103, n. 2, 2014.
7. MUNIZ, L.C. et al. Fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares no Sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 3, p. 534-42, mar. 2012.
8. GIANNINI, S.D. et al. SOCESP: Cardiologia. São Paulo: Atheneu, 1996; 389-95.
9. CASTILHO, R.C. et al. Fatores de risco cardiovascular em moradores de uma região atendida por uma Unidade Básica de Saúde. **Ciência e Natura**, v.36, Ed Especial, p. 314-20, 2014.
10. CAETANO, J.Á. et al. Descrição dos fatores de risco para alterações cardiovasculares em um grupo de idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 327-35, abr./jun. 2008.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROEXTENSÃO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

11. TAVARES, L.R. et al. Epidemiologia da insuficiência cardíaca descompensada em Niterói: Projeto EPICA - Niterói. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 82, n. 2, p. 121-24, fev. 2004.

12. PEREIRA, J.C; BARRETO, S.M; PASSOS, V.M.A. Perfil de risco cardiovascular e autoavaliação da saúde no Brasil: estudo de base populacional. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 25, n. 6, p. 491-8, jun. 2009.

13. GUS, I.; FISCHMANN, A.; MEDINA, A. Prevalência dos Fatores de Risco da Doença Arterial Coronariana no Estado do Rio Grande do Sul. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Porto Alegre, v. 78, n. 5, p. 478-83, 2002.

14. RIEMENSCHNEIDER, F.M. et al. Effectiveness of nonpharmacological secondary prevention of coronary heart disease. **European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation**, v. 17, n. 6, p. 687-700, set. 2010.

15. CHAVES, G. et al. Educação para um Estilo de Vida Saudável Melhora Sintomas e Fatores de Risco Cardiovasculares – Estudo AsuRiesgo. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 104, n. 5, p. 347-55, mar. 2015.

Anexo 1

Tabela 01 – Caracterização das variáveis antropométricas dos participantes do projeto de prevenção primária e secundária de doenças cardiovasculares.

Variáveis	População (25)
Idade (anos)	67,80 ± 11,85 [37,00 – 91,00]
PAS (mmHg)	118,00 ± 18,25 [80,00 – 160,00]
PAD (mmHg)	73,20 ± 10,29 [60,00 – 100,00]
Frequência cardíaca (bpm)	71,72 ± 8,52 [60,00 – 88,00]
Peso (Kg)	71,81 ± 13,68 [47,00 – 100,40]
Altura (m)	1,62 ± 0,09 [1,45 – 1,78]
IMC (kg/m ²)	27,14 ± 4,08 [20,07 – 39,07]
CC (cm)	91,44 ± 11,73 [68,00 – 118,00]
CQ (cm)	100,74 ± 8,41 [86,00 – 120,00]
Relação CC/CQ	0,90 ± 0,10 [0,63 – 1,16]
Mulheres	0,84 ± 0,10 [0,76 – 0,91]



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:



Homens

$0,95 \pm 0,07$

[0,90 – 0,99]

Média $\pm$ desvio padrão [mínimo – máximo]. Legendas: PAS = pressão arterial sistólica; PAD = pressão arterial diastólica; mmHg = milímetros de mercúrio; bpm = batimentos por minuto; Kg = quilogramas; m = metros; m² = metros quadrados; cm = centímetros.