

FATORES DE RISCO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Gabriela Duarte de Oliveira¹
Beatriz Vitoria de Souza Oliveira²
Geane Silva Oliveira³

RESUMO

Introdução: Anualmente morrem mais pessoas com doenças cardiovasculares do que qualquer outra patologia, sendo considerada a principal causa de morte no mundo. Então, tendo em vista que as doenças cardiovasculares são as principais causas de óbitos, é de grande relevância ressaltar os fatores de risco que estão relacionados a essas doenças e a importância da prevenção. **Objetivo:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada no período de junho à julho de 2020, com artigos nacionais e internacionais datados dos últimos cinco anos de publicação. **Resultados e Discussões:** Observou-se quais são os fatores de risco e as formas de prevenir as doenças cardiovasculares, além de identificar o conhecimento dos idosos sobre esses dois fatores. **Conclusão:** Conclui-se que existem muitos fatores de risco e medidas de prevenção para as doenças cardiovasculares, além de ressaltar a importância do papel dos profissionais na prevenção e educação em saúde, visto que eles podem passar conhecimento sobre esses dois temas relevantes para a população idosa.

Palavras-chave: Prevenção de Doenças, Doenças Cardiovasculares, Idoso.

INTRODUÇÃO

O indivíduo é tido como idoso com a idade superior ou igual a 60 anos mediante o Estatuto do Idoso em 2003 no Brasil. Nas últimas décadas a quantidade de pessoal com 60 anos ou mais aumentou em 178 milhões, chegando a 810 milhões de idosos no mundo em 2012 (UNFPA; MEDEIROS, 2012). O Brasil tem aproximadamente 28 milhões de pessoas idosas, número este que representa 13% da população do país e, segundo a Projeção da População, divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), essa porcentagem irá dobrar nas próximas décadas (CENSO, 2019).

Em 2050, espera-se que a população mundial com 60 anos ou mais chegue a 2 bilhões. Atualmente, 125 milhões de pessoas têm 80 anos ou mais. Em 2050, haverá 120 milhões vivendo apenas na China e 434 milhões de pessoas nesta faixa etária em todo o mundo. No ano

¹ Graduanda do Curso de enfermagem da Faculdade Santa Maria - FSM, gabrieladuartecrf@gmail.com;

² Graduanda do Curso de enfermagem da Faculdade Santa Maria - FSM, biavitoria57@gmail.com;

³ Professor do curso de enfermagem da Faculdade Santa Maria - FSM, geane32.silva@gmail.com;

de 2050, 80% de todas as pessoas idosas viverão em países de baixa e média renda (OPAS, 2018).

Anualmente morrem mais pessoas com doenças cardiovasculares do que qualquer outra patologia, sendo assim considerada a principal causa de morte no mundo. Em 2015 estima-se que morreram 17,7 milhões de pessoas, o equivalente a 31% de todas as mortes em nível global. Dessas mortes, 6,7 milhões ocorrem devido a acidentes vasculares encefálicos (AVEs) e 7,4 devido às doenças cardiovasculares. Dos 17 milhões de óbitos prematuros (indivíduos com menos de 70 anos) por doenças crônicas não transmissíveis, 82% prevalecem em países de baixa e média renda e 37% são causadas por doenças cardiovasculares (OPAS, 2017).

Ser idoso é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de doenças, principalmente as cardiovasculares, e principalmente entre as várias doenças podemos enaltecer a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), que no Brasil é considerada um grande problema de saúde pública devido seus agravos, considerando que a HAS é o principal fator de risco para acidentes cerebrovasculares (MENDES, 2011; apud DUTRA, 2016).

Assim, no Brasil muitos estudos demonstram que a Hipertensão Arterial (HA) atinge aproximadamente 20% a 30% da população em idade adulta, variando de 5% na população entre 18 a 24 anos e 58% no grupo de mais de 65 anos (DUTRA, 2016).

Então, tendo em conta que as doenças cardiovasculares são as principais causas de óbitos é de grande relevância ressaltar os fatores de riscos que estão relacionados a essas doenças. Os fatores de riscos podem ser classificados em não modificáveis e modificáveis, os não modificáveis são a idade, raça, sexo e história familiar de doenças cardiovasculares, já os modificáveis incluem aqueles em que o paciente e a equipe de saúde podem atuar, como o tabagismo, as dislipidemias, diabetes mellitus, hipertensão arterial, estresse, sedentarismo e a obesidade (CARNELOSSO et al., 2010).

Com o elevado número de pessoas com doenças cardiovasculares e seus fatores de risco, foi criado o programa HiperDia em 2002, um plano de Atenção a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus (DM), afim de alcançar uma reorganização, criando metas e diretrizes para aumentar ações de prevenção, diagnóstico, tratamento e controle dessas doenças, buscando diminuir os danos decorrentes, podendo ser implantado em Distritos Sanitários, Unidades Básicas de Saúde e Secretarias Municipais de Saúde (BRASIL, 2002; apud PEREIRA, 2018).

A prevenção é um fator de grande importância e a nutrição adequada esta diretamente ligada, visto que a nutrição pode mudar a incidência e a gravidade das doenças cardiovasculares e seus fatores de risco, já que a mortalidade cardiovascular varia de acordo com as dietas de cada população. O consumo de vegetais, frutas, fibras, grãos integrais e alimentos antioxidantes tem grande relevância na prevenção e controle das doenças cardiovasculares, além da prática regular de exercícios físicos e a manutenção do peso saudável e ingestão moderada de gorduras (RIQUE, 2002).

Desta forma, objetiva-se no presente estudo, identificar, através da literatura existente, quais são os fatores de risco de doenças cardiovasculares em idosos e qual a importância da prevenção para minimizar o número de óbitos causado por essas doenças.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura cujo levantamento do material bibliográfico aconteceu entre junho à julho do recorrente ano, através de artigos científicos nacionais e internacionais, priorizando o acervo bibliográfico mais atual, referente às pesquisas dos últimos cinco anos, pesquisados em bases de dados – Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scielo, Medline e Lilacs.

A questão norteadora para orientação da busca foi: Quais os fatores de riscos e importância da prevenção de doenças cardiovasculares em idosos? Para responder esta questão, foram seguidas etapas para o desenvolvimento desse estudo: identificação do tema e definição do objetivo, bem como dos critérios de inclusão e exclusão; reconhecimento das pesquisas pré-selecionadas e selecionadas, através de leitura ponderada de seus títulos e resumos, observando aqueles que mais se adequavam nas respostas à questão norteadora.

Na busca usou-se os Descritores em Ciências da Saúde (Decs): prevenção de doenças, doenças cardiovasculares, idoso, relacionados através do booleano and. Foram antepostos 10 artigos para observação de dados que foram escolhidos de acordo com critérios de inclusão e exclusão. Através dos critérios de inclusão, foram fixados artigos nacionais e internacionais publicados entre os anos de 2015 a 2020, textos completos disponíveis, que abordam uma análise sobre a importância da prevenção e conhecimento dos fatores de risco das doenças cardiovasculares sobre a população idosa. Pelos critérios de exclusão, foram excluídos artigos

de caráter tendencioso e que não são integrantes em seu regulamento e abordagem, além de estudos que se repetiram nas bases de dados onde foi realizada a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma pesquisa realizada em uma UBS localizada no município de João Pessoa-PB, que teve como participantes 30 usuários com HAS, cadastrados no Programa Hiperdia, sendo 77% de idosos e 23% idade adulta. Destes, 13% do sexo masculino e 87% do sexo feminino. A idade dos pacientes variou entre 30 e 90 anos, 80% com baixa escolaridade, eram analfabetos ou tinham o ensino fundamental (DUTRA et al., 2016). Pode-se observar que as mulheres teve maior destaque assim como a população idosa. Mostrando que as mulheres possuem maior auto cuidado e mais percepção das doenças (CONTIERO et al., 2009).

No que se refere a baixa escolaridade nesse estudo, vinculasse a vários fatores importantes como seguir as dietas e prescrições corretamente, o manejo dos medicamentos, propondo assim que o idoso seja dependente de outro individuo. Com isso, é importante que os profissionais da saúde busque sempre manter uma boa comunicação com eles, para assim proporcionar-lhes autonomia (DUTRA et al., 2016).

Ainda nesse estudo, pode-se observar que a maioria dos participantes tem conhecimento sobre o que é a HAS, mas não sabem defini-la corretamente. E no que se refere aos fatores de risco para doenças cardiovasculares, eles tem conhecimento apenas sobre fatores estressantes e a ingesta de sal, porém os outros (álcool, tabagismo, colesterol, idade, obesidade, sedentarismo) desconhecem completamente. Identifica-se então que os profissionais da saúde devem proporcionar informações sobre a doença, pois a HAS é um fator de risco para varias complicações, sendo elas, acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio e insuficiência cardíaca. Por ultimo essa pesquisa mostra as medidas preventivas que os profissionais de saúde adotam, elas são: a prática de atividade física, os hábitos alimentares saudáveis, e seguir corretamente o tratamento medicamentoso. Porém 37% não seguem uma alimentação saudável e 73% não praticam atividade física (DUTRA et al., 2016).

Nessa perspectiva, as medidas preventivas mais importantes são a ingestão do sal diminuída, a redução do peso, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, e a prática de exercícios físicos (BARROSO et al., 2008). Ressalta-se o exercicio fisico como uma importante medida de prevenção, pois sua prática regular diminui os índices de mortalidade das doenças

cardiovasculares, principalmente doenças coronarianas, como também ajuda na prevenção da hipertensão arterial (BIFANO, 2008).

Um outro estudo, que teve como participantes 49 idosos, onde a maioria era do sexo feminino sendo 67,3%. A média de idade foi de 71,5 anos, pouco mais da metade dos idosos eram viúvos ou solteiros 51%, a maioria eram analfabetos 85%, 91% não eram tabagistas, 76,6% não praticavam atividade física e 85,7% não consumiam bebida alcoólica. Em relação a Hipertensão teve uma prevalência de 65,3% dos idosos e chegou a 30,6% o excesso de peso. Esse estudo também avaliou indicadores antropométricos de risco cardiovascular, onde a média da AGV (área de gordura visceral) foi de 87,6 cm² no sexo masculino e 108,5 cm² no sexo feminino, a média da CC (circunferência da cintura) foi de 98 cm no sexo masculino e 92,6 cm no sexo feminino (SOUZA et al., 2020).

Esse estudo identificou vários fatores de risco para doenças cardiovasculares, onde foi observado que a maioria dos indivíduos tem hipertensão arterial sistêmica (HAS), não praticavam atividade física e estão com excesso de peso. Além disso, o estudo identificou que a gordura abdominal leva a um grande risco cardiovascular (SOUZA et al., 2020).

Outra pesquisa realizada com 139 idosos, tendo 75,5% de mulheres e 24,5% de homens, os idosos tinham a idade de 60 a 101 anos. Observou-se os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, onde os idosos apresentavam hipertensão (64,7%), obesidade (63,1%), circunferência abdominal elevada (41,3), insuficientemente ativo/sedentário (46,8%), tabagismo (10,1%), alcoolismo (13,8%), diabetes mellitus (15,1%) (BISPO et al., 2016). A HAS foi o fator de risco mais prevalente, e outros estudos indicam que aumenta com a idade, e também tem uma maior prevalência no sexo feminino, isso porque as mulheres frequentam os serviços de saúde mais que o sexo masculino, outra explicação para isso é a carência dos hormônios ovarianos após a menopausa que pode elevar a pressão arterial (SILVA, 2004).

Os hábitos alimentares inadequados é um fator de risco muito importante para as doenças crônicas não transmissíveis, entre elas as doenças cardiovasculares (MARKOVIC et al., 2011). Uma pesquisa realizada com 192 idosos com excesso de peso na zona rural do município de Uberaba-MG observou que apesar de muitos deles cultivarem alimentos saudáveis como pomares e hortas, não possuíam hábitos de consumi-los, mas sim apenas comercializando esses alimentos (TAVARES et al., 2018). Outro estudo realizado com essa mesma população identificou que eles não seguiam a alimentação saudável proposta pelo Ministério da Saúde para pessoas idosas, como o consumo de frutas, leite, verduras e carnes

magras. Então é importante que os idosos tenham uma alimentação saudável para prevenir inúmeras doenças, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis (HEITOR, 2013).

No envelhecimento as doenças cardiovasculares apresentam um grande impacto, sendo assim é essencial o controle desses fatores de risco modificáveis para garantir um envelhecimento com qualidade de vida e diminuir o acometimento dessas doenças. Nesse sentido, entra a prevenção desses fatores de risco, que é mudar os hábitos de vida, tendo uma alimentação saudável, prática de exercícios físicos adequados para cada idade, com ajuda dos profissionais da saúde e familiares. Desse modo os idosos estão se prevenindo das doenças cardiovasculares (BISPO et al., 2016).

Um fator importante para prevenção de doenças cardiovasculares é a visita domiciliar (VD), quando realizada se torna uma medida de promoção da saúde e prevenção, através dela os profissionais da saúde tem um maior contato com o paciente e consegue conhecer os costumes e hábitos, tanto do idoso como da sua família. Dessa forma, a equipe de saúde pode adotar medidas para melhorar a qualidade de vida desse idoso, elas podem ser: orientar sobre a medicação, orientar em uma alimentação saudável, além de ressaltar a importância da realização de atividades físicas regularmente. Também a visita domiciliar promove um maior vínculo entre os profissionais da saúde e paciente, além de ajudar a identificar doenças precocemente (BORGES, 2011).

O agente de saúde apresenta um papel fundamental para visita domiciliar, pois através de capacitação desses profissionais eles podem realizar uma visita com eficiência e qualidade. Onde iram avaliar o ambiente que o idoso está inserido, verificar seus sinais vitais, e realizar uma anamnese detalhada para conhecer o paciente e assim prevenir possíveis doenças (MICLOS et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados colhidos, foi identificado os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que são: hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, obesidade, circunferência abdominal elevada, tabagismo, alcoolismo, diabetes mellitos e hipertensão arterial sistêmica.

Atráves do conhecimento desses fatores de risco foi possível identificar a importância da prevenção desses fatores para minimizar o número de mortes por doenças cardiovasculares

no mundo. As medidas de prevenção encontradas foram: alimentação saudável; prática de atividade física regularmente, adequada para cada idade; a realização das visitas domiciliares e seguir as orientações dos profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Ministério da Saúde. Hipertensão – Sistema de Cadastro e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos. **Manual de Operação**, 2002.
- BISPO, I. M. J *et al.* Fatores de risco cardiovascular e características sociodemográficas em idosos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família. **O Mundo da Saúde**, v. 40, p.334-342, 2016.
- BARROSO, W. K. S *et al.* Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não farmacológico. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v.54, n.4, p.328-333, 2008.
- BIFANO, R. B. A; VIRTUOSO, J. S. V. Efetividade do exercício físico no controle da pressão arterial. **Revista Digital Buenos Aires**, v.13, n.123, 2008.
- BORGES, R; OLIVEIRA, A. F. P. L. A visita médica domiciliar como espaço para interação e comunicação em Florianópolis, SC. **Comunicação Saúde Educação**, v.15, n.37, p.72-461, 2011.
- CARNELOSSO, M. L; BARBOSA, M. A; PORTO, C. C *et al.* Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares na região leste de Goiânia (GO). **Ciência Saúde Coletiva**, v.1, p.80-1073, 2010.
- CENSO. Idosos Indicam Caminho para uma Melhor Idade. **Revista Retratos**, 2019.
- CONTIERO, A. P *et al.* Idoso com hipertensão arterial: dificuldades de acompanhamento na Estratégia Saúde da Família. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.30, n.30, p.62-70, 2009.
- DUTRA, D. D; DUARTE, M. C. S; ALBUQUERQUE, K. F *et al.* Doenças cardiovasculares e fatores associados em adultos e idosos cadastrados em uma unidade básica de saúde. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, 2016.
- HEITOR, S. F. D; RODRIGUES, L. R; TAVARES, D. M. S. Prevalência à adequação à alimentação saudável de idosos residentes em zona rural. **Texto & contexto enfermagem**, v.22, p.79-88, 2013.
- LEAL, S. D. P *et al.* Detecção de risco para doença cardiovascular no idoso: em estudo de caso, aplicando semiologia médica na visita domiciliar. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, v.4, p.164-177, 2018.
- MEDEIROS, S.S *et al.* Instituto Nacional do Semiárido. Campina Grande, 2012.
- MICLOS, P. V *et al.* Avaliação do desempenho das ações e resultados em saúde da atenção básica. **Revista Saúde Pública**, v.51, n.86, 2017.
- MARKOVIC, B. B *et al.* Continental-Mediterranean and rural-urban differences in cardiovascular risk factors in Croatian population. **Croatian Medical Journal**, v.52, p.566-575, 2011.
- OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. Folha informativa - Envelhecimento e saúde. Brasília, 2018.
- OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. Doenças Cardiovasculares. Brasília, 2017.

PEREIRA, A. C. Análise do consumo alimentar associado aos fatores de risco para doenças cardiovasculares em idosos cadastrados no programa hiperdia na cidade de Campanha – MG, 2018.

RIQUE, A. B. R; SOARES, E. A; MEIRELLES, C. M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 6, p. 244-254, 2002.

SOUZA, A. M *et al.* Marcadores de risco cardiovascular em idosos da Estratégia de Saúde da Família/Cardiovascular risk markers in the elderly of a Family Health Strategy. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 36094-36109, 2020.

SILVA, J. L. L; SOUZA, S. L. Fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica versus estilo de vida docente. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.6, n.3, p.330-335, 2004.

TAVARES, D. M. S *et al.* Excesso de peso em idosos rurais: associação com as condições de saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2018.

UNFPA. Fundo de População das Nações Unidas. Envelhecimento no século XXI: celebração e desafios. **Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e HelpAgeInternational**, 2012.