

PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Vinicius Marques Falcão¹; Victor Monteiro Dias Saadeh¹; Valber Pinheiro Padilha Filho¹; Henrique Pereira Sadala¹; Lucas Rodrigues Araujo¹; Gustavo Abaurre Guadagnin¹; Pedro Machado Melo¹ e Marcela Segatto².

1. Acadêmico de Medicina na Faculdade Brasileira – Multivix-Vitória.
2. Professora de Medicina na Faculdade Brasileira – Multivix.

Resumo

As doenças cardiovasculares são enfermidades que afetam o coração e os vasos sanguíneos. O desenvolvimento dessas, em sua maioria, depende da sustentação a longo prazo de fatores de risco como tabagismo, etilismo, má alimentação, hipertensão, obesidade, diabetes e o estresse, além da pré-disposição genética. A pesquisa foi desenvolvida com estudantes de medicina da faculdade Multivix, que responderam um questionário com o objetivo de verificar a prevalência dos listados fatores de risco. Após realizados os métodos, será constatado se o curso de medicina, de fato, traz riscos à saúde cardiovascular dos alunos devido à excessiva carga horária somada à quantidade de conteúdo estudado fora da grade de horários.

Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são um conjunto de doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos¹, sendo os principais grupos de óbitos por DCV as doenças isquêmicas do coração (DIC) e as doenças cerebrovasculares (DCBV).

A ocorrência de DCV é um assunto que deveria ser mais abordado pela mídia e pela sociedade, visto que são a principal causa de morte da população brasileira². De acordo com o cardiômetro, ferramenta de alerta inaugurada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) no final de 2016, cerca de 350 mil pessoas morreram por doenças cardiovasculares neste ano, sendo cerca de 30% do total de mortes³. Entre as principais razões para o número acentuado de pessoas com DCV está a baixa procura da população em relação a exames para prevenção e escassa promoção de campanhas pelo Ministério da Saúde enfatizando os fatores de risco para doenças cardiovasculares à população.

Existem muitos fatores que podem auxiliar, como a prática de atividade física e bons hábitos alimentares, e outros que podem prejudicar, como hipercolesterolemia familiar e uso abusivo de álcool e tabaco no caso da incidência de DCV.

Além disso, outros fatores também são de suma importância para a incidência dessas doenças. Dentre eles, o tabagismo, que contribui para o endurecimento e menor elasticidade das paredes das artérias, provocando aterosclerose. Além do tabagismo, o sobrepeso, que está altamente relacionado com hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), dislipidemia, doença arterial coronariana (DAC), entre outros. A HAS, por sua vez, possui forte relação com eventos fatais, tais como acidente vascular encefálico (AVE), infarto agudo do miocárdio (IAM) e insuficiência cardíaca (IC). Podemos citar também a DM, uma vez que seus portadores têm uma maior possibilidade de desenvolver DCV. Somado a isso, têm-se os

antecedentes familiares e idade e sexo, pois sabe-se que o homem é mais propício a DCV e quanto maior for a idade também se aumenta o risco⁴.

Carga horária excessiva, grande quantidade de conteúdo e falta de tempo para cuidado pessoal no quesito alimentação e atividade física: isso define um curso de medicina, difícil para entrar e mais difícil ainda de sair. São seis anos de horário integral, se dedicando exclusivamente aos livros e aos pacientes que, pelo caminho, servirão como aprendizado. Com todos esses fatores, é indiscutível que a medicina acadêmica traz muito mais estresse, ansiedade, cansaço, entre outros fatores que propiciam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares que qualquer outro curso. Desse modo, a meta do projeto é constatar, de forma científica, se o acadêmico do curso de medicina está mais suscetível aos fatores de risco de DCV.

Portanto, o presente trabalho observou a prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares por meio de questionário respondidos por estudantes do curso da graduação de Medicina da faculdade Multivix.

Materiais e métodos

Foi realizado um estudo do tipo longitudinal prospectivo, tendo em vista uma pesquisa sobre a prevalência de fatores de risco para as DCV nos estudantes de todos os períodos do curso de Medicina da faculdade Multivix. Para isso, foi desenvolvido um questionário cujo objetivo é identificar os fatores de risco para doenças cardiovasculares que não dependa de uma medição por equipamentos, apenas por depoimentos pessoais; como, por exemplo, hábitos de exercícios, etilismo, alteração nos níveis de colesterol e triglicérides e índice de massa corporal. O questionário foi enviado a todas as turmas do 1º ao 12º período, e um total de 76 pessoas responderam.

Resultados

Para avaliação do risco cardiovascular que é apresentado pelos estudantes de medicina, foram feitas perguntas as quais os resultados estão apresentados nas figuras e tabelas abaixo. A tabela 1 demonstra as médias e o desvio padrão do peso, altura e IMC dos 76 participantes da pesquisa.

Tabela 1. Mostra os dados de números de respostas, peso, altura e IMC dos participantes, mostrando a média das respostas e o desvio padrão delas.

	Total de participantes	Peso (média em kg)	Altura (média em cm)	IMC (média)
Alunos	76	65,22 ± 18,22	1,69 ± 0,16	22,5 ± 4,6

Dentre os 76 participantes da pesquisa, 36,8% da população é do sexo masculino, enquanto 63,2% da população é do sexo feminino (**Figura 1**).

Qual o seu sexo?

76 responses

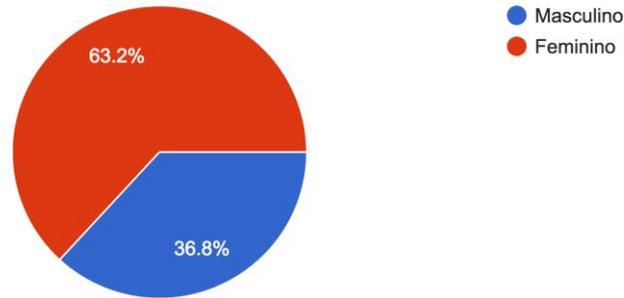


Figura 1. Divisão por sexo dos estudantes de medicina da faculdade Mutivix que responderam ao questionário, o gráfico representa a porção do sexo feminino em vermelha e do sexo masculino em azul.

Na pesquisa por alterações no perfil lipídico dos estudantes, 33,3% possuíam níveis de colesterol ou triglicerídeos alterados, 58,3% não possuíam esses níveis alterados e 8,3% não lembra ou nunca realizou exame (**Figura 2**).

Exames de sangue com colesterol ou triglicerídeos alterados

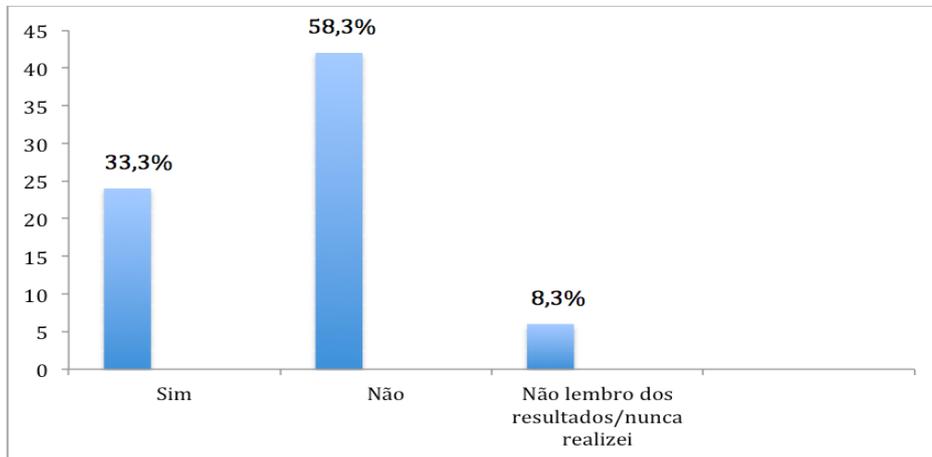


Figura 2. Divisão por exames de sangue com colesterol ou triglicerídeos alterados dos estudantes de medicina da faculdade Mutivix que responderam ao questionário.

Sobre a frequência do consumo de álcool semanal, 38,9% dos participantes não consumiam álcool, 41,7% consumiam uma vez, 16,7% consumiam duas vezes, 2,8% consumiam de três a quatro vezes e 0% consumiam mais de cinco vezes na semana (**Figura 3**).

Consumo de álcool semanal

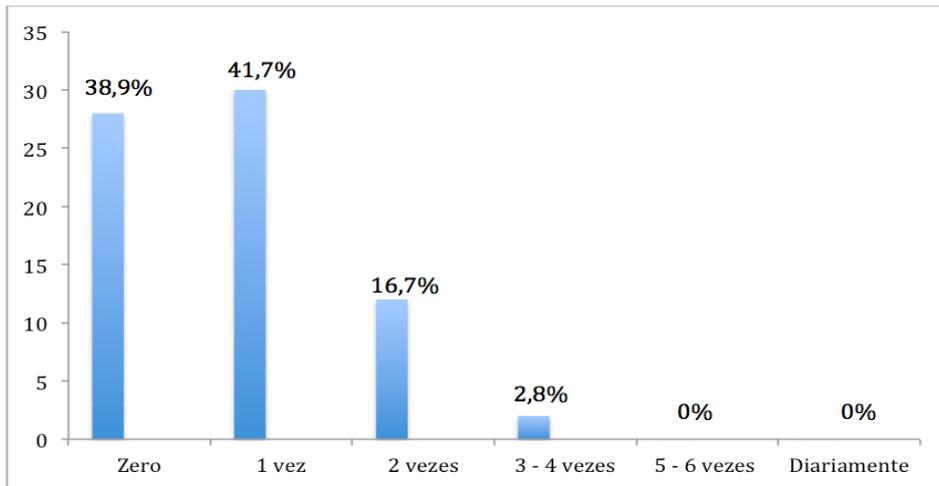


Figura 3. Divisão por consumo de álcool semanal dos estudantes de medicina da faculdade Mutivix que responderam ao questionário.

Na questão que buscava avaliar a frequência da prática de atividade física semanal realizada pelos participantes, foi identificado que 23,6% destes praticam atividade física uma vez na semana, 16,7% praticam duas vezes, 13,9% praticam três vezes, 22,2% praticam mais de três vezes e 23,6% não praticam nenhuma vez (**Figura 4**).

Prática de atividade física semanal

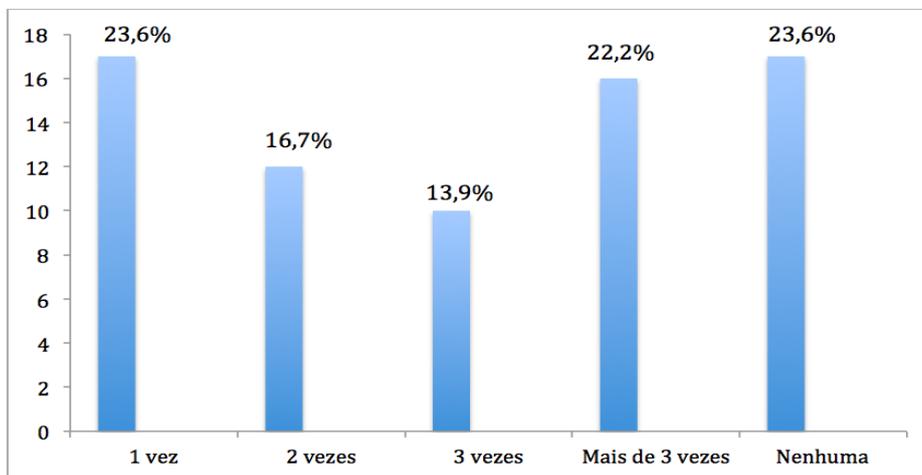


Figura 4. Divisão por prática de atividade física semanal dos estudantes de medicina da faculdade Mutivix que responderam ao questionário.

Em relação ao índice de massa corporal dos participantes da pesquisa, é notório que 24% apresentam IMC entre 17 e 20, 41% apresentam IMC entre 20 e 23, 28% apresentam IMC entre 23 e 26 e apenas 7% apresentam IMC acima de 26. (**Figura 5**)

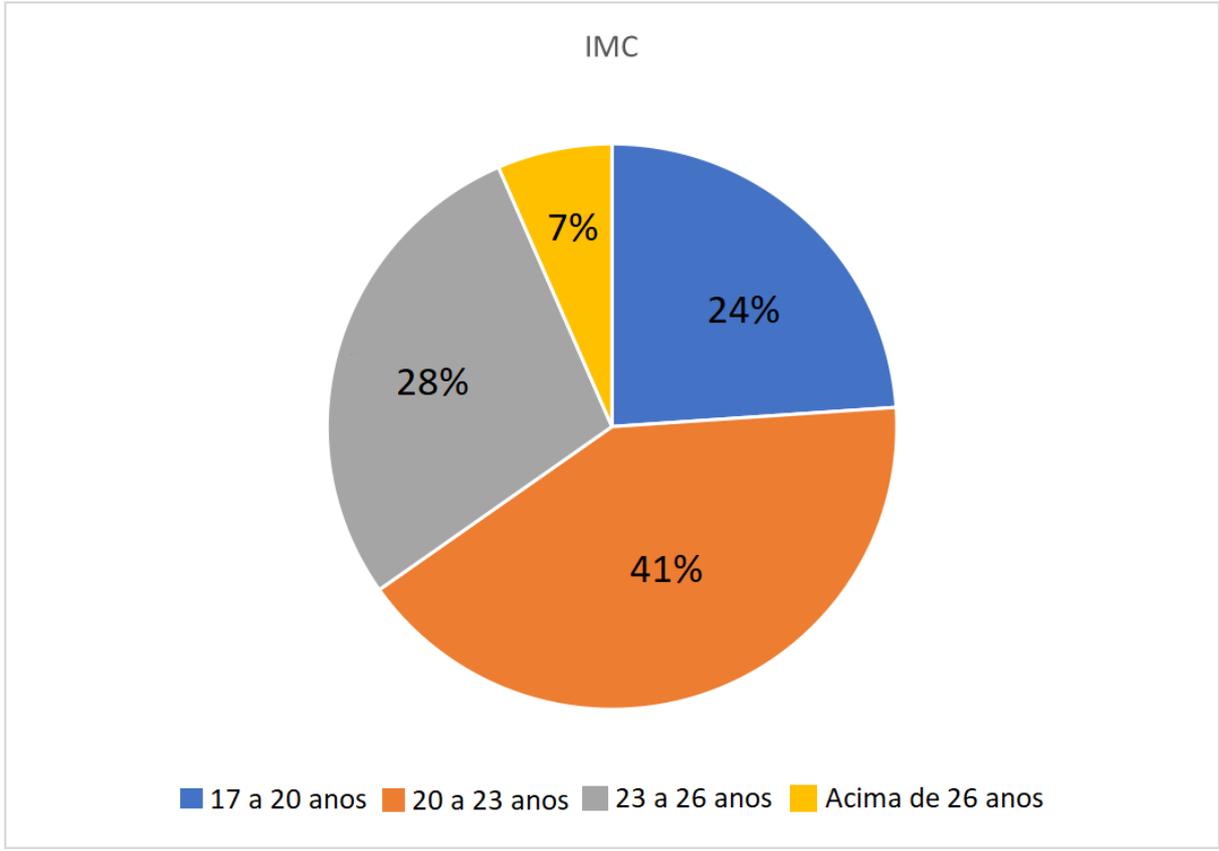


Figura 5. Divisão por IMC dos estudantes de medicina da faculdade Multivix que responderam ao questionário.

Na questão que buscava avaliar a quantidade de alunos por período, nota-se que o 1º período apresenta sete representantes, o 2º apresenta 15 representantes, o 3º apresenta cinco representantes, o 4º apresenta 21 representantes, o 5º apresenta um representante, o 6º apresenta três representantes, o 7º apresenta dois representantes, o 8º apresenta três representantes, o 10º apresenta nove representantes, o 11º apresenta cinco representantes, enquanto o 9º e o 11º não apresentam representantes. **(Figura 6)**

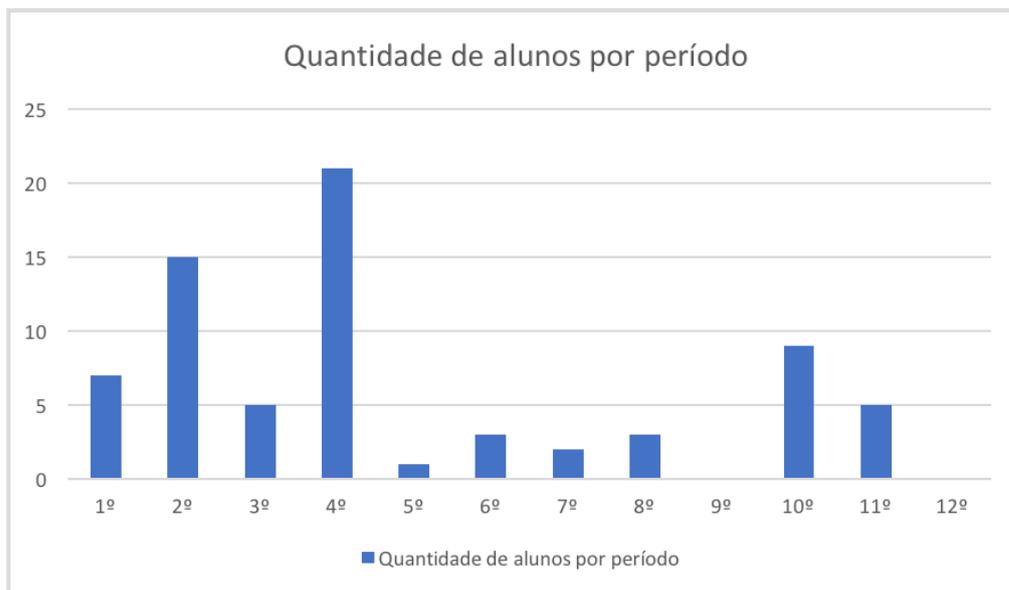


Figura 6. Divisão por quantidade de estudantes de medicina da faculdade Multivix por período que responderam ao questionário.

Discussão

Levando em consideração que a maioria dos estudantes de medicina que participaram da pesquisa possui uma média de idade baixa, foram encontrados alguns fatores de risco de relevância para DCV, tais como: sedentarismo em 23,6%, obesidade em 7% e dislipidemia em 33,3%. Sabe-se que o sedentarismo é um dos fatores mais prevalentes na contemporaneidade para DCV, acometendo grande parte da população mundial. Na pesquisa, foi evidenciado que 23,6% não praticam nenhuma atividade física semanal e 30,6% somente praticam duas a três vezes por semana, demonstrando que pequena parte dos acadêmicos realizam os níveis mínimos de atividade física semanal para a promoção da saúde. Outro fator determinante no desencadeamento de DCV e cuja prevalência está crescendo com o passar do tempo é a obesidade, essa que está diretamente relacionada com a prática de atividades físicas semanais, dislipidemias e diabetes mellitus. No curso de medicina da faculdade Multivix foi evidenciado que 2,2% eram obesos ($IMC > 30 \text{ kg/m}^2$), 15,5% estavam na faixa de sobrepeso ($IMC > 25 \text{ kg/m}^2$) e 82,2% apresentavam IMC ideal. Mesmo assim, nota-se que 33% apresentavam exames de colesterol e triglicérides alterados, podendo concluir que apesar da obesidade e sobrepeso ainda não prevalecerem, existe uma grande chance desses estudantes se tornarem obesos ou sobrepesos – dislipidemia que é o principal fator de risco para doença aterosclerótica. Contudo, destaca-se que 63,2% dos estudantes eram do sexo feminino, o que é de fato um fator de proteção para algumas DCV, como, por exemplo, a aterosclerose, uma vez que o estrogênio influencia positivamente no metabolismo dos lipídeos. De modo contraditório, o álcool, em quantidades moderadas, da mesma forma que o estrogênio, é um fator de proteção para algumas DCV, porém, seu uso excessivo pode ser prejudicial na saúde da população. No estudo foi observado que 80,6% dos estudantes não ingerem ou ingerem álcool apenas uma vez por semana.

Pode-se concluir que, por se tratarem de estudantes da área da saúde, há um conhecimento dos benefícios e malefícios da ingestão excessiva de álcool e, por isso, apenas uma pequena parcela de 19,5% que ingere de duas a quatro vezes na semana e não foi identificado nenhum estudante que fizesse uso do álcool cinco vezes ou mais na semana.

Conclusão

Com o presente estudo, observou-se que 63,9% dos estudantes que responderam ao questionário são sedentários, ou seja, praticam atividade física menos que três vezes na semana. Dentre estes, vale destacar que uma parcela importante (23,6%) não realiza exercício físico sequer uma vez na semana, fato que pode ser explicado pela carga horária excessiva do curso.

Além disso, 33,3% dos estudantes afirmaram já ter realizado exames de sangue com resultado alterado para colesterol ou triglicérides. Apesar de não ser a maioria, trata-se de um número expressivo, uma vez que a dislipidemia é o principal fator de risco para

aterosclerose. Esta, em longo prazo, apresenta-se como importante causa de síndromes coronarianas agudas. Portanto, este é um achado que deve ser valorizado e utilizado para conscientizar os alunos quanto a necessidade de uma alimentação balanceada e prática regular de atividade física.

Ao analisar o gráfico do índice de massa corporal (IMC), o resultado corroborou o que foi abordado acima: 7% dos estudantes são obesos e 15,5% encontram-se na faixa do sobrepeso, o que reflete um somatório da carga horária excessiva do curso, má alimentação e sedentarismo. Vale ressaltar, entretanto, que os participantes da pesquisa, em sua maioria, ainda não finalizaram o ciclo básico do curso, o que corresponde aos quatro períodos iniciais. Portanto, além de não terem uma grade curricular tão sobrecarregada quanto os períodos acima, trata-se de uma faixa etária mais jovem, que se beneficia de um metabolismo mais acelerado.

Outro dado que ainda deve ser levado em consideração é a prevalência do sexo feminino na pesquisa. Além do estrogênio apresentar-se como fator protetor contra as doenças cardiovasculares, as mulheres, estatisticamente, têm maior zelo por sua saúde, o que implica na redução dos fatores de risco para este sexo e, portanto, no resultado geral do trabalho.

Dessa forma, concluiu-se que os estudantes de medicina da faculdade Multivix que responderam ao questionário constituem um grupo de risco e, portanto, devem conciliar os estudos com a promoção da saúde para que, em longo prazo, não venham apresentar doenças cardiovasculares.

Agradecimentos

Ao orientador Dr. Vinicius Nunes Santana e à orientadora Dr. Marcela Segatto, que contribuíram com valiosas considerações para esse estudo. Aos estudantes de medicina da faculdade Multivix, por participarem da estatística da pesquisa. A todos os envolvidos no projeto, cuja enumeração dos nomes traria consigo a incompletude e falta de espaço destinado a esse fim.

Referências:

1. **ROCHA, R.** Manual de Prevenção Cardiovascular SOCERJ, https://socerj.org.br/wp-content/uploads/2017/05/Manual_de_Prevencao_Cardiovascular_SOCERJ.pdf acesso em: 30 de out. 2017.
2. **MANSUR, A.** Tendências da Taxa de Mortalidade por Doenças Cardiovasculares no Brasil, 1980-2012. http://www.scielo.br/pdf/abc/2016nahead/pt_0066-782X-abc-20160077.pdf acesso em: 21 de set. 2017.
3. **ROCHA, R.** Manual de Prevenção Cardiovascular SOCERJ, https://socerj.org.br/wp-content/uploads/2017/05/Manual_de_Prevencao_Cardiovascular_SOCERJ.pdf acesso em: 30 de out. 2017.
4. INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE. Doenças cardiovasculares <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2016/03/DoencasCardiovasculares.pdf> acesso em: 30 de out. 2017.

5. Radovanovic C, dos Santos A, Carvalho M, Marcon S. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.22, n.4, p.547-553, 2014.
6. Siqueira A, Almeida-Pititto B, Ferreira S. Doença Cardiovascular no Diabetes Mellitus: Análise dos Fatores de Risco Clássicos e Não-Clássicos. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v.51, n.2, p.257-267, 2007
7. Simões MV, Schmidt A. Hipertensão Arterial como fator de risco para doenças cardiovasculares. **Medicina, Ribeirão Preto**, v.29, p.214-219, 1996