

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL - ETEC JULIO DE MESQUITA**  
**Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico em**  
**Nutrição e Dietética**

**David Valgas Martins**

**Gabrielli Santos Nogueira**

**Luana Hadassa Thomaz da Silva**

**Manuella Miranda Maciotta**

**Mariana de Campos Freitas**

**Nicole Mendes Melo**

**ASSOCIAÇÃO DA NUTRIÇÃO PREVENTIVA NAS DISFUNÇÕES**  
**CARDIOVASCULARES: INFARTO DO MIOCÁRDIO**

**SANTO ANDRÉ**

**2023**

**David Valgas Martins**

**Gabrielli Santos Nogueira**

**Luana Hadassa Thomaz da Silva**

**Manuella Miranda Maciotta**

**Mariana de Campos Freitas**

**Nicole Mendes Melo**

**ASSOCIAÇÃO DA NUTRIÇÃO PREVENTIVA NAS DISFUNÇÕES  
CARDIOVASCULARES: INFARTO DO MIOCÁRDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Júlio de Mesquita, orientado pelas professoras Rita de Cassia e Rosemeire Choueri, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

Dedicamos o vigente trabalho a Deus, a nossos pais e a todos os profissionais da área da saúde que se empenham no tratamento das doenças cardiovasculares e dedicam seu tempo para melhor a qualidade de vida de seus pacientes. Visamos contribuir com a luta pela intervenção preventiva das disfunções do coração, especialmente o infarto do miocárdio.

## **AGRADECIMENTOS**

Queremos agradecer primeiramente à Deus por ser essencial em nossas vidas, sem o qual não teríamos forças para essa longa jornada.

Deixamos nossa gratidão às nossas orientadoras acadêmicas **Rita de Cássia Abbud Gaspari Fagge** e **Rosemeire Choueri Branco** por seus ensinamentos, paciência e confiança durante o caminho, oferecendo toda a assistência e instrução para que pudéssemos superar barreiras e realizar este trabalho. Com incrível felicidade e dedicação em ensinar, tocaram nossas vidas, exalando amor pela profissão em cada momento e sendo fonte de inspiração para tudo o que fizemos.

Aos professores da base técnica que ao longo desses 3 anos de curso compartilharam tanto conhecimento. Por fim, às nossas famílias por acreditarem e nos apoiarem incondicionalmente. Mais uma vez, nossos agradecimentos a todos os envolvidos no desenvolvimento deste trabalho.

## **EPIGRAFE**

*"Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida". Provérbios 4:23*

## RESUMO

Este trabalho trata das doenças cardiovasculares, especificamente o Infarto Agudo do Miocárdio, levanta questões sobre a relação dos alimentos com essas enfermidades e investiga como a nutrição pode prevenir e contribuir para uma boa qualidade de vida. O objetivo desse trabalho foi investigar os hábitos alimentares de pessoas acima de 15 anos e como eles contribuem para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares de cada indivíduo. Em agosto de 2023, foi realizado um questionário digital via *Google Forms*, com um total de 175 respondentes. Os resultados mostraram um alto consumo de produtos ultraprocessados, além das análises sobre sexo, idade, consciência sobre o Infarto Agudo do Miocárdio/Doença cardiovascular, entre outros. Com esses fatores, foi possível concluir que a nutrição tem grande influência nessas doenças e pode tratá-las e preveni-las, especialmente se iniciada desde a juventude.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares. Infarto Agudo do Miocárdio. Nutrição. Alimentação. Prevenção.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
2.1 OBJETIVO GERAL .....	6
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO .....	6
<b>3. DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>7</b>
3.1 REFERENCIAL TEÓRICO .....	7
3.1.1 Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.....	7
3.1.2 Inovação na prevenção de doenças cardiovasculares a partir da alimentação saudável .....	7
3.1.3 Vista do Infarto agudo do miocárdio.....	8
3.1.4 Fatores de proteção relacionados ao infarto do miocárdio .....	8
3.1.5 <i>Linoleic acid in the prevention of acute myocardial infarction: an integrative review</i> .....	9
3.2 CONCEITOS RELATIVOS.....	9
3.2.1 Nutrição preventiva .....	9
3.2.2 Disfunções Cardiovasculares.....	9
3.2.3 Infarto Agudo do Miocárdio .....	10
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>24</b>
<b>APÊNDICE A - Cartilha Informativa .....</b>	<b>27</b>
<b>APÊNDICE B - Infográfico .....</b>	<b>28</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O crescimento exacerbado de doenças cardiovasculares dispõe da influência de diferentes fatores nutricionais. De acordo com dados do ministério da saúde, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo. No Brasil, anualmente acontecem de 300 a 400 mil casos, do qual o agravamento na quantidade de diagnosticados deve-se a grande influência de vários fatores de risco controláveis, incluindo uma dieta equilibrada. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

O infarto agudo do miocárdio é uma das manifestações possíveis da doença arterial coronariana, que pode ser prevenida ou controlada através da adoção de hábitos alimentares saudáveis e da promoção da educação nutricional. Em suma, a recorrência diagnóstica na população brasileira destaca a importância do desenvolvimento de ações preventivas, como a educação alimentar da nação. Dado o exposto, cabe ao vigente trabalho discorrer: Qual a relação da nutrição preventiva no desenvolvimento da doença cardiovascular Infarto do Miocárdio?

Um ataque cardíaco é uma doença grave que pode levar à morte se não for tratada adequadamente. Os tratamentos tradicionais para esta condição incluem medicamentos, procedimentos cirúrgicos e mudanças no estilo de vida, como a cessação do tabagismo e aumento da atividade física. No entanto, combinar a dieta com o tratamento do infarto do miocárdio pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde do coração e reduzir a mortalidade do paciente.

Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes pode ajudar a prevenir e tratar doenças cardiovasculares, incluindo ataques cardíacos. Segundo o Ministério da Saúde, alimentos como frutas, verduras, grãos integrais e proteínas podem manter níveis saudáveis de colesterol, controlar a pressão arterial e reduzir inflamações, fatores de risco para essas doenças. Sendo assim, a dieta se torna uma abordagem complementar ao tratamento tradicional, aumentando as chances de recuperação dos pacientes. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

Além disso, uma alimentação balanceada e nutritiva pode ajudar a prevenir eventos futuros. Pesquisas mostram que uma dieta rica e saudável está associada a um menor risco de doenças cardiovasculares. Estudos mostram que refeições saudáveis que incluem redução parcial ou total de açúcar, sódio e gordura saturada podem ser benéficas para a saúde do coração. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).



Haja vista, é fundamental que a dieta seja adaptada às necessidades individuais de cada paciente. É dever do nutricionista auxiliar na criação de um plano nutricional adequado e monitorar o progresso do paciente durante o tratamento. Embora a dieta seja uma abordagem promissora no tratamento do infarto do miocárdio, ela precisa ser combinada com outros tratamentos e com a orientação de um médico. Combinar alimentos com tratamento para infarto do miocárdio pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde do coração e reduzir a mortalidade do paciente.

O tema é relevante tanto do ponto de vista acadêmico quanto prático, pois os profissionais de saúde têm um papel importante na orientação nutricional de pacientes com doenças cardiovasculares e na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, o conhecimento sobre a relação entre nutrição e doenças cardiovasculares é fundamental para a prevenção e tratamento dessas doenças.

Considerando a alta prevalência do infarto do miocárdio e outras disfunções cardiovasculares, bem como o impacto da alimentação na saúde cardiovascular, é essencial explorar o papel da nutrição preventiva como uma estratégia eficaz de prevenção e tratamento. Dessa forma, o estudo proposto tem como objetivo avaliar a associação da nutrição preventiva nas disfunções cardiovasculares, com foco no infarto do miocárdio, a fim de contribuir para a prevenção e controle dessa doença.

O presente estudo teve uma abordagem de pesquisa quantitativa e foi realizado entre os meses de fevereiro e setembro de 2023, a amostra é composta por 175 indivíduos frequentadores das cidades da região do Grande ABC do estado de São Paulo. As entrevistas foram individuais, e o instrumento de coleta de dados foi um questionário com questões fechadas, identificando o perfil socioeconômico do público alvo, e realizando a associação da nutrição preventiva com a doença cardiovascular 'Infarto do Miocárdio'. Posteriormente os resultados foram tabulados e analisados em termos de porcentagem, a fim de prosseguir com a execução do folder que aborda o produto do trabalho. Para a coleta de dados se utilizou a plataforma *Google forms*.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

O objetivo geral do vigente trabalho visa explorar de como uma dieta saudável e balanceada pode ajudar a prevenir a ocorrência de doenças cardiovasculares.

Os principais motivos que causam o infarto do miocárdio devem ser examinados, pois essa enfermidade é majoritariamente ocasionada por uma dieta rica em gorduras saturadas, açúcares e sal, além do consumo excessivo de álcool e tabagismo. A nutrição preventiva neste caso é uma ferramenta importante para identificar e auxiliar, reduzindo os fatores de risco para o desenvolvimento dessas disfunções, além de analisar como a abordagem pode ser integrada ao tratamento, apontando as principais estratégias nutricionais que devem ser adotadas para melhorar a saúde do coração.

### **2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO**

O trabalho tem o objetivo de identificar os fatores de risco alimentares associados a essa condição, promovendo mudanças a fim de reduzir essa disfunção. Além de comprovar a importância da educação alimentar e nutricional, do acompanhamento e do trabalho em equipe multidisciplinar para oferecer um tratamento integrado e eficaz para a prevenção do infarto do miocárdio e outras doenças cardiovasculares.

### **3. DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1 REFERENCIAL TEÓRICO**

##### **3.1.1 NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES.**

Os chamados fatores de risco (FR) associados ao infarto agudo do miocárdio fazem com que a possibilidade de uma prevenção seja mais acessível, tendo em vista que são fatores facilmente identificados. (REV. LATINO-AMERICANA DE ENF., 1997).

O estudo do artigo analisado, feito pela Unidade Coronária integrante do núcleo de Assistência Médica Intensiva do HC-UNICAMP, analisou a dieta de 78 pacientes no primeiro episódio de Infarto agudo do miocárdio. Embora muitos pacientes não fizessem o devido consumo de alimentos construtores, quando havia exclusão de grupos em refeições, os alimentos reguladores eram os menos consumidos. Esses fatores externos inseridos no estilo de vida estabelecido da população, evidenciam a necessidade do investimento na educação a fim de contribuir para maior qualidade de vida. (REV. LATINO-AMERICANA DE ENF., 1997).

##### **3.1.2 INOVAÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES A PARTIR DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

É notório diversos benefícios da alimentação saudável na prevenção de doenças cardiovasculares, destacando-se 15 alimentos (Vegetais de folhas verdes, frutas vermelhas e uvas, grãos integrais, abacates, peixes gordos, nozes e amêndoas, feijão, chocolate amargo, tomates, sementes, alho e azeite) que contribuem para a saúde do coração. Ressalta-se também a importância da redução do sal e a adoção de dietas eficazes preventivamente. (LIMA, 2020)

A cardiologia metabólica oferece uma visão terapêutica que, muitas vezes, dispensa o uso de medicamentos patenteados e tóxicos na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares. (SBC, 2019).

A alimentação adequada fornece nutrientes essenciais para o bom funcionamento do coração, reduzindo os fatores de risco das doenças cardiovasculares. Além disso, influencia positivamente o metabolismo lipídico, a coagulação sanguínea e fatores psicossociais relacionados à saúde cardiovascular. Em suma, a alimentação saudável é uma forma inovadora de prevenção e promoção da qualidade de vida. (LIMA, 2020)

### 3.1.3 VISTA DO INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

Os estudos indicam que o infarto agudo do miocárdio não é comum em indivíduos jovens, representando apenas uma pequena porcentagem dos casos nessa faixa etária. (ARQ BRAS CARDIOL, 2002)

A pesquisa também revela que existem fatores de risco modificáveis e não modificáveis, é destacado a importância de intervenções para reduzir os fatores de risco modificáveis e prevenir o infarto agudo do miocárdio. (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMAGEM, 2014)

O texto menciona a importância da qualidade da assistência médica, prevenção, profissionais qualificados e instruções adequadas ao paciente para reduzir a mortalidade e promover a recuperação após o infarto agudo do miocárdio. Este acontecimento está relacionado a taxas altas de mortalidade, se transformando no maior motivo de falecimentos no país. Estima-se que, no Brasil, ocorram de 300 mil a 400 mil casos anuais. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, s.d).

### 3.1.4 FATORES DE PROTEÇÃO RELACIONADOS AO INFARTO DO MIOCÁRDIO

As doenças cardiovasculares, incluindo o infarto agudo do miocárdio (IAM), são as principais causas de mortalidade globalmente. O IAM ocorre devido ao desequilíbrio entre a oferta e demanda de nutrientes e oxigênio ao músculo cardíaco, causando necrose celular em decorrência à obstrução coronariana. (DIAS *et al.*, 2019)

As medidas de proteção contra o infarto agudo do miocárdio destacam a importância da atividade física regular, ativando a circulação sistêmica e local, fazendo com que o fluxo sanguíneo percorra todo o corpo adequadamente. Além disso, a dieta com baixo teor de gordura e azeite de oliva também é de extrema importância pois interfere nos níveis séricos de lipoproteínas de baixa densidade e triglicérides, protegendo contra eventos isquêmicos. Também é preciso implementar a integração social e a terapia nutricional como fatores essenciais na prevenção das doenças cardiovasculares, melhorando a saúde e reduzindo os riscos da obtenção de IAM da população. Portanto, essas estratégias visam melhorar a saúde do coração e reduzir os riscos associados a eventos isquêmicos. (DIAS *et al.*, 2019)

### 3.1.5 LINOLEIC ACID IN THE PREVENTION OF ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION: AN INTEGRATIVE REVIEW

Os estudos publicados na literatura identificaram o Ácido Linoleico Conjugado (CLA) como preventivo para infartos, arritmias e responsável por manter a homeostase elétrica cardíaca, sendo ele capaz de controlar patologias do miocárdio. A utilização do CLA como tratamento, de uma dose de 50mg/kg por 15 dias, de acordo com um estudo experimental em ratos *Wister*, resultou em uma melhora da contratilidade miocárdica e do metabolismo mitocondrial. (RODRIGUES, 2017, MARKLUND ET AL., 2019)

O azeite de oliva extra virgem é fonte de ácido linoleico e é responsável pela redução da pressão arterial sistólica. Consoante a isso, o azeite foi submetido na dietoterapia, inserido em 50ml/dia para prevenir doenças cardiovasculares (DCV). Portanto, a ação cardioprotetora do ácido linoleico é eficaz ao haver uma dieta restrita em alimentos ricos em sódio, alcoólicos e gorduras, e favorecida de refeições completas nutricionalmente, com cereais integrais, hortaliças, frutas e legumes. (ARAÚJO, 2019)

## 3.2 CONCEITOS RELATIVOS

### 3.2.1 NUTRIÇÃO PREVENTIVA

A nutrição preventiva é um acompanhamento que oferece para, além de melhorar a qualidade de vida do paciente, prevenir doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, renais, do sistema digestório, diabetes, obesidade e câncer. Quanto mais balanceada sua alimentação, seguindo os preceitos de variedade, moderação e proporcionalidade, menores são as chances de ser acometido por doenças crônicas não transmissíveis. (CHACUR *et al.*, 2016)

### 3.2.2 DISFUNÇÕES CARDIOVASCULARES

As disfunções cardiovasculares são patologias que sensibilizam o sistema cardiovascular, composto pelo coração, circulação sanguínea e vasos sanguíneos. Por conseguinte, tornou-se umas das principais causas de morte, no mundo. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, s.d)

Essas disfunções, podem ser evitadas ao realizar uma abordagem voltada para diminuir os fatores de risco comportamentais, como o sedentarismo, a obesidade, uso de tabaco e álcool, que se manifestam através da hipertensão, sobrepeso, hiperlipidemia e acidentes vasculares cerebrais (AVCs) por exemplo. A interferência da incidência dessas doenças também está associada à fatores externos, tal como a globalização, aceleração da vida cotidiana e industrialização. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, s.d)

### 3.2.3 INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

É chamado o miocárdio, o músculo que compõe a maior parte do coração humano, uma camada espessa, que se localiza entre o endocárdio (camada mais interna) e o pericárdio (camada mais externa). (SCIRE SALUTI CORPORATION, 2015).

Responsável por bombear o sangue para o restante do corpo. Se torna uma parte vital do coração, pois suas contrações rítmicas e coordenadas geram a força necessária para impulsionar o sangue através das câmaras cardíacas e para as artérias, fornecendo assim oxigênio e nutrientes para todas as células e órgãos do corpo. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

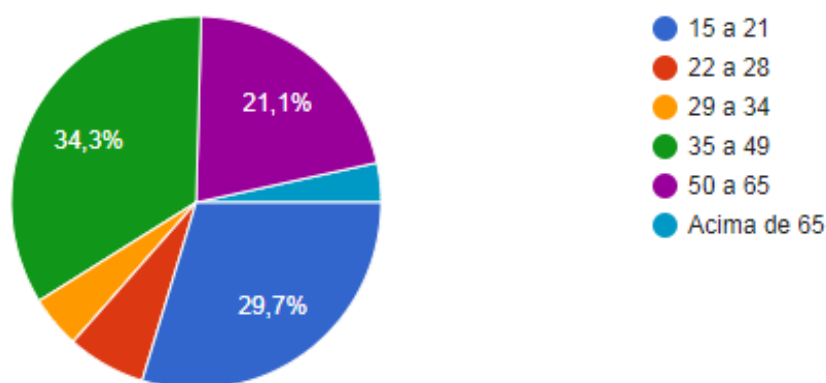
É denominado infarto agudo do miocárdio (IAM) o entupimento das artérias coronárias, que são os vasos que levam sangue rico em oxigênio e nutrientes para o coração funcionar direito. Essa crise cardíaca aguda, e potencialmente mortal, costuma ser o estopim de uma série de elementos que se acumulam por anos ou décadas, como doenças crônicas, obesidade, hipertensão, colesterol alto, diabetes comportamentos e mudanças de estilo de vida, consumo de álcool, tabagismo, sedentarismo, sono de má qualidade ou características individuais (idade, sexo, histórico familiar, etc.). (BRITISH BROADCASTING CORPORATION, 2023).

O IAM é a maior causa de mortes no país. Causa sintomas de dor ou desconforto na região peitoral, podendo irradiar para as costas, rosto, braço esquerdo e, raramente, braço direito. Essa dor costuma ser intensa e prolongada, acompanhada de sensação de peso ou aperto sobre o tórax, provocando suor frio, palidez, falta de ar e sensação de desmaio. É uma emergência que exige cuidados médicos imediatos. Identificar os sintomas pode ser decisivo para salvar a vida de uma pessoa. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este trabalho foi realizado por meio de pesquisa de campo, com 175 respostas obtidas através de um questionário digital disponibilizado pela plataforma *Google Forms*, visando analisar a relação entre a alimentação e as disfunções cardiovasculares na população.

**Gráfico 1 – Análise da faixa etária dos entrevistados.**

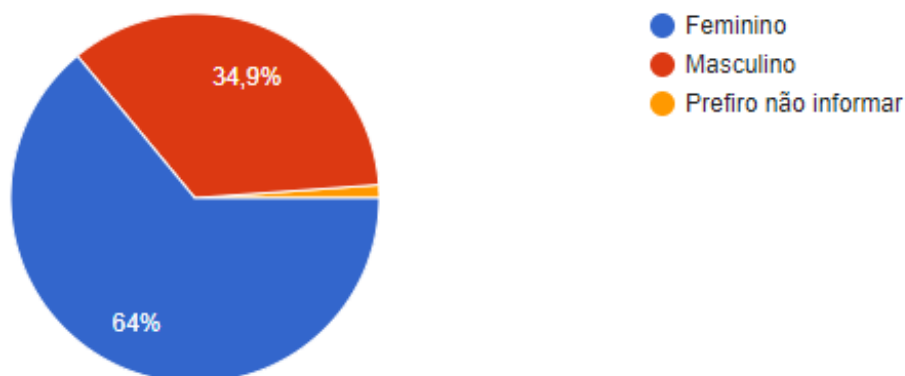


Fonte: Arquivo pessoal 2023

Em relação à faixa etária, a maior porcentagem de pessoas entrevistadas foi de adultos com idade entre 39 e 51 anos, que corresponde a 34,3% dos participantes (60 pessoas). Seguido disso, estão os jovens na faixa entre 15 e 21 anos, representados por 29,7% (21 pessoas), entre 50 e 65 anos, onde 37 pessoas equivalem a 21,1% do percentual total e entre 22 e 28 anos com percentual de 6,9% representados por 12 pessoas. Por fim, as menores porcentagens de questionados, de 4,6% (8 pessoas) e 3,4% (6 pessoas).

A pesquisa foi realizada com o objetivo de identificar a incidência de doenças cardiovasculares em qualquer uma das faixas etárias, para analisar a interferência de fatores de risco comportamentais, alimentação não saudável, consumo de álcool, tabaco, sedentarismo ou obesidade e como, com base nesses dados, as disfunções cardíacas podem ser evitadas.

**GRÁFICO 2 – Análise do Sexo dos participantes.**

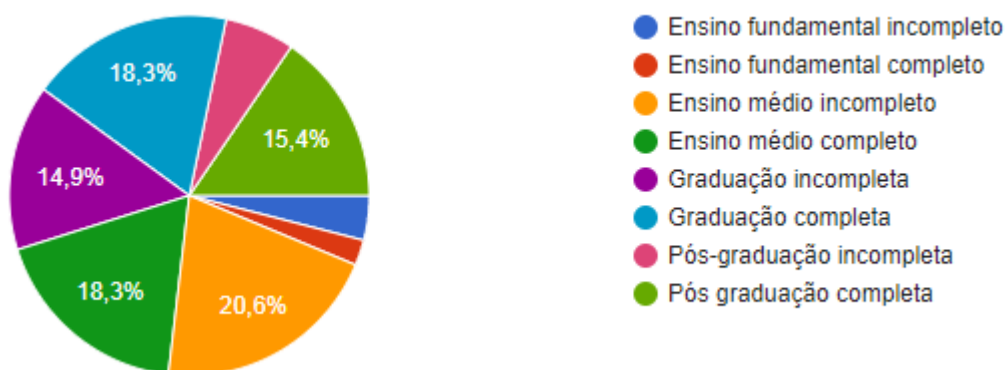


Fonte: Arquivo pessoal 2023

Com base nas informações fornecidas pelos votantes, pode-se observar que a maior porcentagem de pessoas entrevistadas é do sexo feminino, correspondendo a 64% do total dos participantes, ou seja, 112 pessoas. Em seguida, temos o sexo masculino, com 61 pessoas, equivalendo a 34,9% dos votantes. Por fim, a menor porcentagem de questionados é equivalente a 1,1%, sendo 2 pessoas que não quiseram informar o sexo.

O objetivo da questão foi investigar a relação entre o sexo dos participantes e a incidência de doenças cardiovasculares, buscando identificar possíveis diferenças significativas para cada grupo

### GRÁFICO 3 - Análise da escolaridade dos entrevistados.



Fonte: Arquivo pessoal 2023

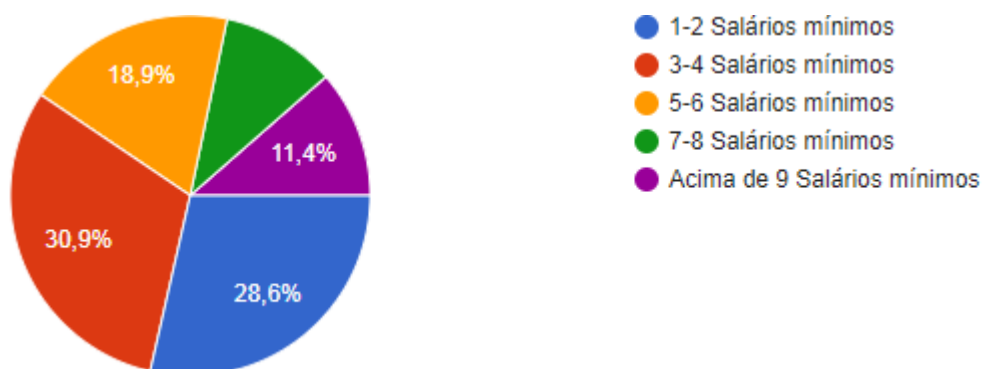
Em relação à escolaridade dos entrevistados, a porcentagem de pessoas com ensino fundamental incompleto é de 4%, correspondendo a 7 pessoas. Já aqueles com ensino fundamental completo representam 2,3%, totalizando 4 pessoas. No que



diz respeito ao ensino médio, 20,6% dos participantes possuem ensino médio incompleto, o que equivale a 36 pessoas. Por outro lado, 18,3% possuem ensino médio completo, somando um total de 32 pessoas. Em relação à graduação, temos 14,9% dos participantes com graduação incompleta, o que representa 26 pessoas. Enquanto isso, 18,3% possuem graduação completa, totalizando também 32 pessoas. Quanto à pós-graduação, 6,3% dos participantes possuem pós-graduação incompleta, correspondendo a 11 pessoas. Por fim, 15,4% possuem pós-graduação completa, totalizando 27 pessoas.

Essas informações têm o objetivo de relacionar o nível de escolaridade dos participantes e a incidência do infarto agudo do miocárdio, buscando identificar possíveis causas.

**GRÁFICO 4 – Análise da renda familiar dos participantes levando em consideração o salário-mínimo em R\$1320.**

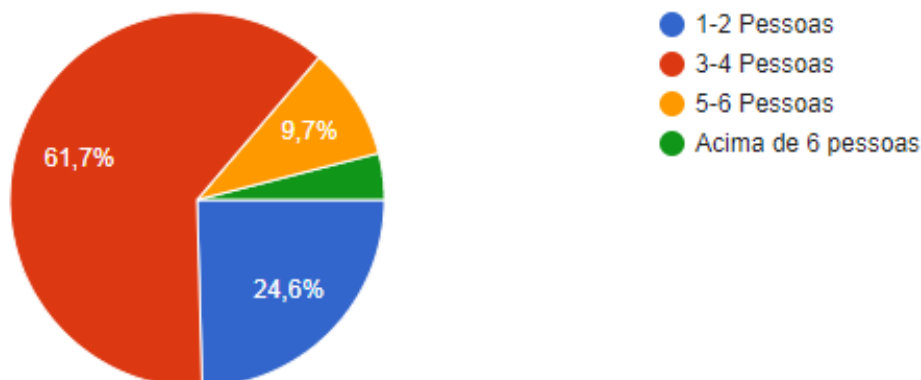


Fonte: Arquivo pessoal 2023

O gráfico da renda familiar revela que 30,9% (54 pessoas) recebem de 3-4 salários-mínimos para o sustento integral da residência. Seguindo a isso, 28,6% (50 pessoas) recebem de 1-2 salários-mínimos e 18,9% (33 pessoas) ganham de 5-6 salários-mínimos. Por fim, as menores porcentagens, que são 11,4%, correspondente a 20 pessoas que recebem acima de 9 salários-mínimos e 10,3% (18 pessoas) que se sustentam com 7-8 salários-mínimos.

A análise da renda familiar foi realizada para identificar relações, durante o estudo, desses dados com a ocorrência de doenças cardiovasculares, incluindo o infarto agudo do miocárdio (IAM)

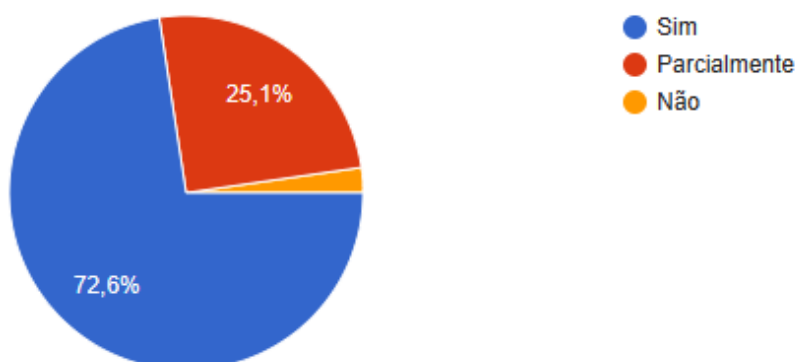
**GRÁFICO 5 – Análise do número de pessoas que habitam na residência de cada entrevistado.**



Fonte: Arquivo pessoal 2023

Os dados mostram que mais da metade dos entrevistados (61,97% - 108 pessoas) convivem entre 3-4 pessoas dentro de casa, 24,6% (43 pessoas) residem entre 1-2 pessoas, 9,7% (17 pessoas) habitam entre 5-6 indivíduos e, por fim, 4% (7 pessoas) moram com mais de 6 pessoas em sua habitação. Portanto, a análise desse gráfico consiste em associar a defasagem nutricional e os distúrbios miocárdicos com a renda familiar e o número de pessoas em cada residência.

**GRÁFICO 6 – Análise sobre quantos participantes sabem o que são doenças cardiovasculares.**



Fonte: Arquivo pessoal 2023

O gráfico mostra que 72,6% (127 pessoas) afirmam saber o que são doenças cardiovasculares, 25,1% (44 pessoas) afirmam saber parcialmente e 2,3% (4 pessoas) afirmam não saberem o que são DC (Doenças Cardiovasculares).

Observamos que a maior parte dos entrevistados tem conhecimento sobre o que seriam doenças cardiovasculares.

**GRÁFICO 7 – Análise sobre quantos entrevistados sabem o que é Infarto Agudo do Miocárdio ou conhece alguém que sofre/sofreu de IAM.**

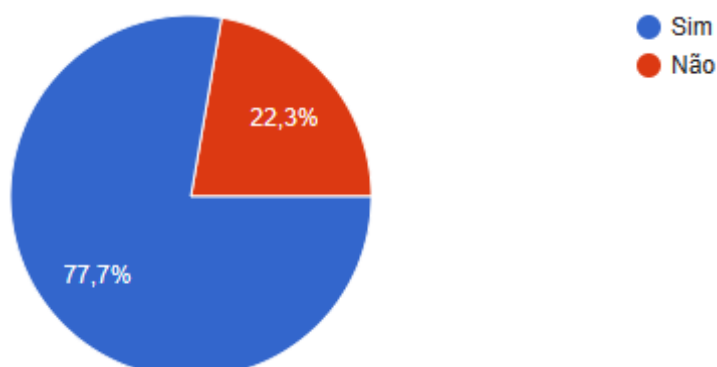


Fonte: Arquivo pessoal 2023

O gráfico mostra que 21,1% (37 pessoas) não sabem o que é Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), 57,7% (101 pessoas) afirmam que sabem o que é e conhecerem alguém que tenha sofrido IAM e 21,1% (37 pessoas) alegam que sabem o que é, mas não conhecem alguém acometido pela doença.

Observamos que a maioria dos entrevistados sabe e conhece pessoas que tenham sofrido Infarto Agudo do Miocárdio, evidenciando a grande quantidade da população que sofre de doenças cardiovasculares, sendo IAM o principal causador de mortes no Brasil. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, s.d)

**GRÁFICO 8 – Análise sobre quantos participantes conhecem alguém que possui uma doença cardiovascular.**

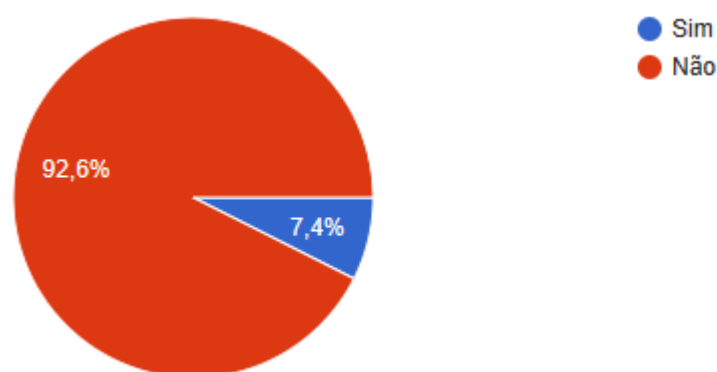


Fonte: Arquivo pessoal 2023

O gráfico mostra que 77,7% (136 entrevistados) afirmaram conhecer uma ou mais pessoas que sejam portadoras de doenças cardiovasculares, e apenas 22,3% (39 entrevistados) relatam não ter conhecimento a respeito de pessoas com determinadas enfermidades.

Observamos que mais de três quartos dos entrevistados conhecem alguém que sofra com doenças do coração, tal dado pode ser relacionado com o estudo populacional realizado pelo IBGE no ano de 2021, que relata a prevalência de disfunções cardiovasculares em 14 milhões de brasileiros. (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021).

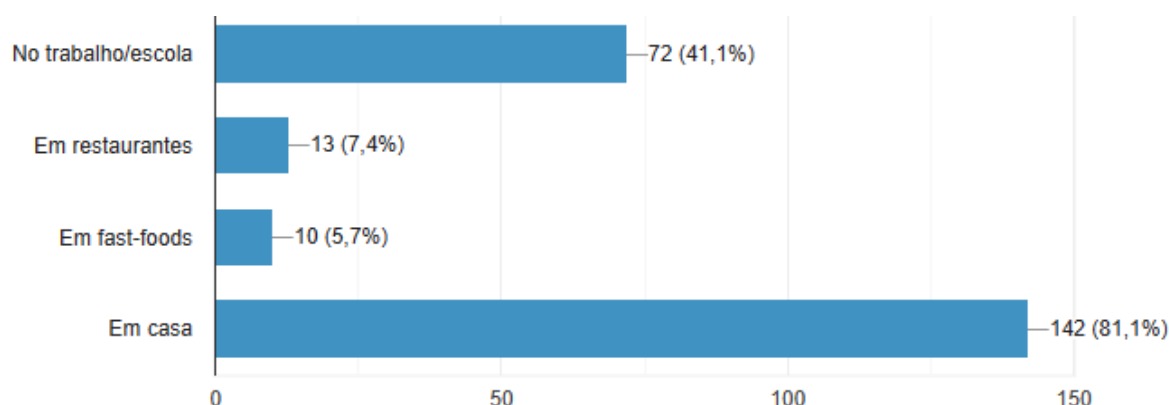
#### **GRÁFICO 9 – Análise de quantos entrevistados possuem uma doença cardiovascular.**



Fonte: Arquivo pessoal 2023

O gráfico mostra que 92,6% (162 entrevistados) não possuem qualquer tipo de disfunção cardiovascular, enquanto 7,4% (13 entrevistados) possuem os mais diferentes tipos de doença, predominando o quadro de hipertensão (5 pessoas).

Com esses resultados observamos a prevalência da hipertensão em pessoas acima de 40 anos. De acordo com um estudo realizado pela UFPEL, 32% da população adulta brasileira são hipertensos e apenas metade realiza tratamento. A desenvoltura do quadro de tal doença pode ser relacionada com o consumo diário de ultraprocessados, também analisado nesta biografia. (Universidade Federal de Pelotas, 2022).

**GRÁFICO 10 – Análise sobre onde os participantes realizam suas refeições.**

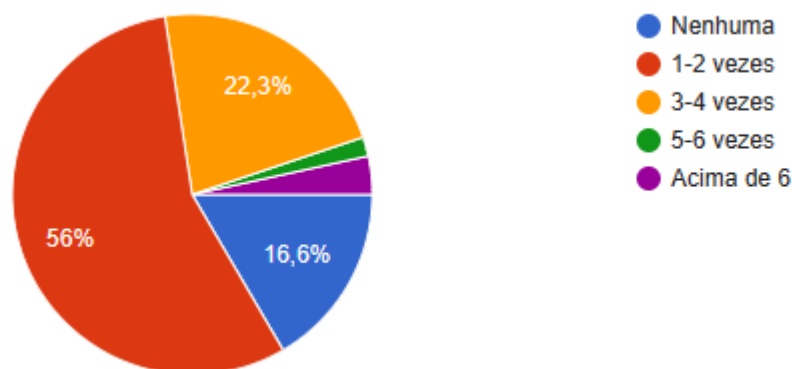
Fonte: Arquivo pessoal 2023

O gráfico mostra que 81,1% (142 pessoas) do total dos entrevistados afirmaram realizar a maioria das refeições em sua residência, enquanto 41,1% (72 indivíduos) alegaram fazer grande parte de suas refeições no trabalho ou na escola. Cerca de 7,4% (13 pessoas) confirmaram que consomem mais alimentos preparados em restaurantes, e 5,7% (10 pessoas) colocaram que se alimentam majoritariamente em *fast-foods*.

Segundo Carpinelli (2017), dentre os principais fatores associados às mudanças de padrão alimentar que a população brasileira vem sofrendo ao longo das últimas décadas, encontra-se o aumento do hábito de realizar refeições fora do domicílio. Esse hábito, nos países industrializados, está relacionado a fatores culturais, sociais e ambientais. O aumento do consumo de calorias, gordura e sódio e o baixo consumo de fibras, ferro e vitaminas é associado, em alguns estudos, a essa mudança de comportamento.

Diante disso, é perceptível a relação do gráfico com o estudo publicados, confirmando que o aumento do consumo de alimentos menos nutritivos está relacionado a realização de refeições fora de casa, que segundo o gráfico, somam 57,2% (95 entrevistados).

**GRÁFICO 11 – Análise sobre quantas vezes os entrevistados consomem ultra processados por dia.**

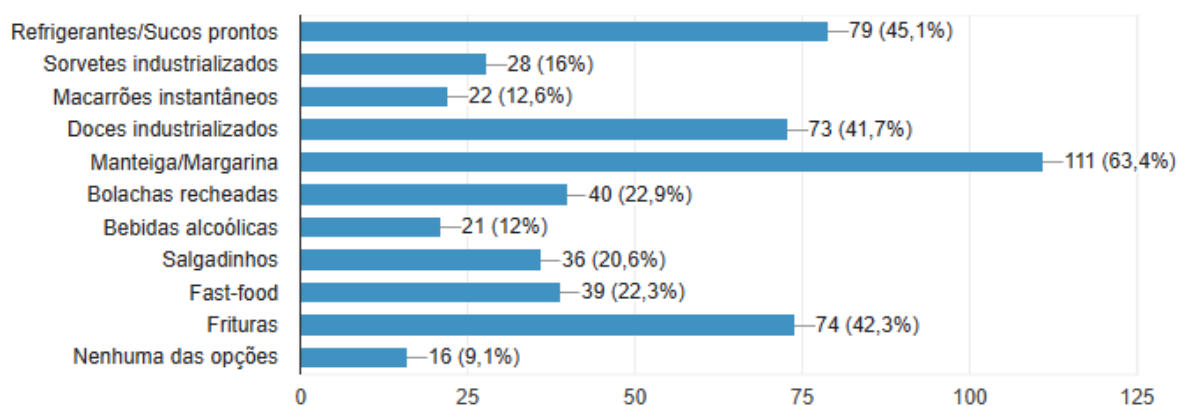


Fonte: Arquivo pessoal 2023

Os dados revelam 56% dos entrevistados (96 pessoas) afirmam consumir de 1-2 vezes ultra processados no seu dia, 23,3% dos entrevistados (39 pessoas) alegaram consumir de 3-4 vezes no seu dia, 16,6% dos entrevistados (29 pessoas) pessoas alegaram que não consomem nenhum ultra processado no seu dia, 3,4% dos entrevistados (6 pessoas) alegaram consumir acima de 6 ultra processado em seu dia e apenas três 1,7% dos entrevistados (3 pessoas) alegaram consumir de 5-6 vezes no seu dia. De acordo com a Profa. Dra. Maria Laura Louzada, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, um dos principais motivos desse resultado é que os ultraprocessados estão ficando cada vez mais baratos, mais acessíveis, mais disponíveis e mais onipresentes. Esses produtos estão no metrô, nas bancas de revista, nos bairros periféricos, são vendidos porta a porta em carrinhos. (Louzada, 2021)

Diante disso, vemos que os resultados vão de encontro com essa pesquisa, revelando que é comum o consumo de ultra processados.

### GRÁFICO 12 – Análise sobre quais alimentos os participantes consomem semanalmente.



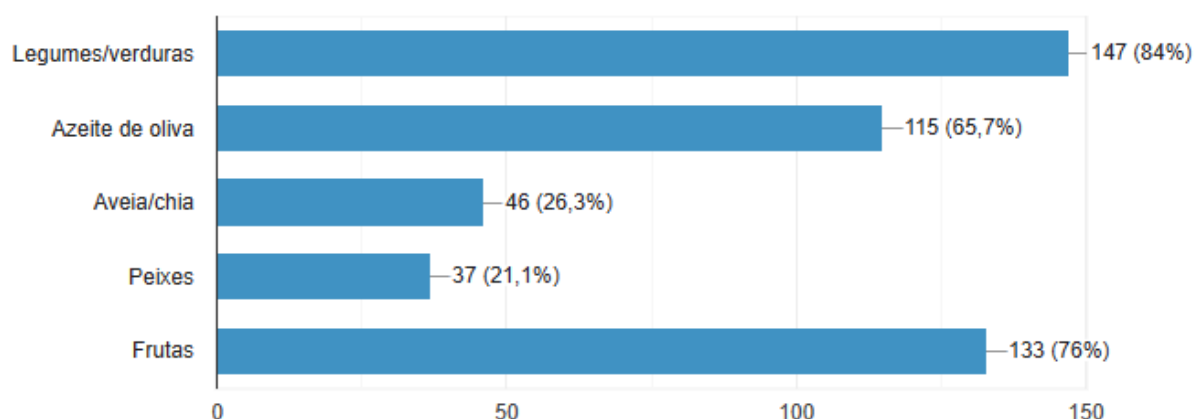
Fonte: Arquivo pessoal 2023

Os dados revelam que 63,4% (111 entrevistados) consomem manteiga ou margarina, enquanto 45,1% (79 pessoas) ingerem refrigerantes ou sucos prontos e 42,3% (74 indivíduos) incluem frituras em suas refeições. Cerca de 41,7% (73 pessoas) preferem doces industrializados e 22,9% (40 entrevistados) se alimentam de bolachas recheadas. Além disso, 22,3% (39 indivíduos) consomem *fast-food*, enquanto 20,6% ingerem salgadinhos, e 16% (28 cidadãos) consomem sorvetes industrializados. Ademais, 12,6% (22 entrevistados) introduziram macarrão instantâneo em suas refeições, enquanto, 12% (21 pessoas) afirmam consumir bebidas alcoólicas e apenas 9,1% (16 indivíduos) alegaram não ingerir nenhum dos alimentos citados na questão.

Em relação à alimentação não saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicação do Ministério da Saúde que é estratégica para a promoção da alimentação adequada e saudável, os ingredientes principais dos alimentos ultra processados fazem com que, com frequência, eles tenham baixa qualidade nutricional, alta densidade energética, elevada quantidade de gordura, açúcar e sódio, além de serem feitos com poucas quantidades de alimentos in natura ou minimamente processados.

Diante disso, é perceptível a relação do gráfico com o estudo publicados, confirmando que o consumo de ultra processados está relacionado a doenças crônicas não transmissíveis devido aos ingredientes com baixo valor nutricional que geram complicações na saúde do indivíduo.

**GRÁFICO 13 - Análise sobre quais alimentos os entrevistados consomem semanalmente.**

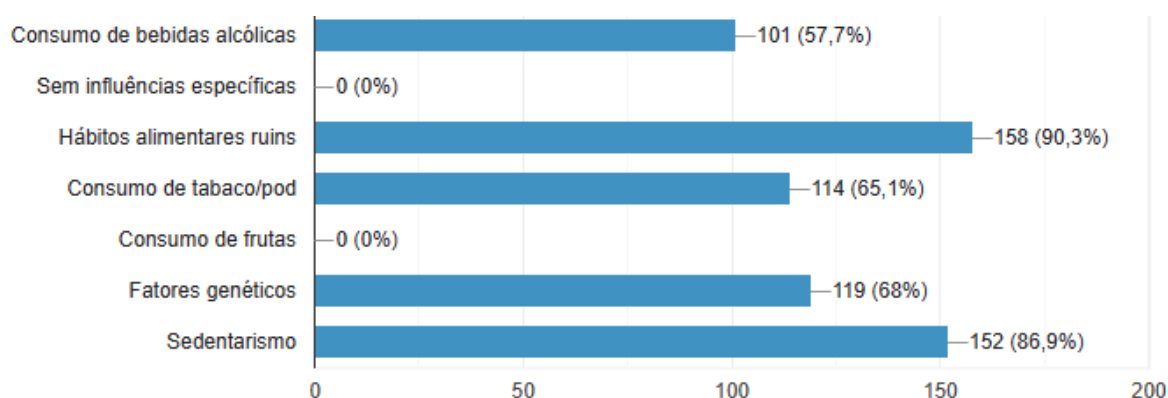


Fonte: Arquivo pessoal 2023

Com base na pesquisa, pode-se identificar que 84% dos entrevistados (147 pessoas) declararam o consumo de legumes/verduras, 76% dos entrevistados (133 pessoas) declararam o consumo de frutas, 65,7% dos entrevistados (115 pessoas) declararam o consumo de azeite de oliva, 26,3% dos entrevistados (46 pessoas) declararam o consumo de aveia/chia e apenas 21,1% (37 pessoas) declararam o consumo de peixe semanalmente.

Foi possível observar que na soma das respostas de determinadas frequências desses alimentos em suas rotinas alimentares, nem todos os entrevistados têm o costume de consumir peixes, aveias e chias, que deve ser explicada pela falta de conhecimento e a aceitabilidades deles. Já as hortaliças e azeites a maioria tem o costume de consumo, que deve ser explicada por causa da praticidade, sabor e praticidade presente neles.

#### **GRÁFICO 14 – Análise sobre quais fatores os participantes acreditam influenciar no desenvolvimento das doenças cardiovasculares.**



Fonte: Arquivo pessoal 2023

Os dados revelam que dos 175 entrevistados, 57,7% dos entrevistados (101 pessoas) afirmaram o consumo de bebidas alcoólicas, 0% dos entrevistados (0 pessoas) afirmaram sem influências específicas, 90,3% (158 pessoas) afirmaram hábitos alimentares ruins, 65,1% dos entrevistados (114 pessoas) afirmaram consumo de tabaco/pod, 0% dos entrevistados (0 pessoas) afirmaram consumo de frutas, 68% dos entrevistados (119 pessoas) afirmaram fatores genéticos e 86,9% (152 pessoas) afirmaram sedentarismo.



Os mais importantes fatores de risco comportamentais, tanto para doenças cardíacas quanto para AVC's, são dietas inadequadas, sedentarismo, uso de tabaco e uso nocivo do álcool. Os efeitos dos fatores comportamentais de risco podem se manifestar em indivíduos por meio de pressão arterial elevada, glicemia alta, hiperlipidemia, sobrepeso e obesidade (Organização Pan-Americana da Saúde, s.d).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a elaboração deste trabalho, foi possível efetuar uma abrangente avaliação de como os costumes alimentares inapropriados tem grande influência na saúde de um indivíduo, entretanto, através da nutrição podemos alcançar a prevenção e harmonia do organismo, mantendo-o saudável e impedindo que doenças cardiovasculares como o Infarto Agudo do Miocárdio acometam a vitalidade corpórea.

Nesses casos, manter a dieta equilibrada, reduzindo o consumo de açúcar, sódio e gordura saturada e aumentando a ingestão de frutas, verduras, grãos integrais e proteínas podem manter níveis saudáveis de colesterol, controlar a pressão arterial e reduzir inflamações, além de ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde do coração, ajuda a reduzir a mortalidade dos pacientes.

Tendo em vista este cenário, foi realizada uma pesquisa por meio de um questionário, e após a coleta de resultados, constatou-se que a maior parte dos entrevistados têm conhecimento sobre o que são DCVs e/ou reconhecem alguém que tenha, entretanto, um número mínimo de pessoas interrogadas retém qualquer uma dessas disfunções. Ao aprofundar o questionamento da pesquisa sobre o IAM, um pouco mais da metade conhecem alguém e/ou portam essa doença.

Analisando também a alimentação dos questionados, quase todos realizam suas refeições em casa, um pouco mais da metade consome ultraprocessados moderadamente de 1-2 vezes por semana, porém, mantêm uma frequência de ingestão de legumes, verduras, azeite e frutas, além de relacionar fatores desenvolvimentistas de DCVs, como hábitos alimentares ruins, bebidas alcoólicas e sedentarismo. A faixa etária dos participantes, o sexo, o grau de escolaridade, a renda familiar e o número de habitantes em cada residência, pode ou não influenciar no resultado dessa pesquisa.

Em resumo, a análise da combinação de diversos fatores revela de forma clara que uma parcela significativa dos entrevistados, apesar de não terem sofrido o infarto agudo do miocárdio, possui conhecimento de alguém que já enfrentou essa condição cardíaca. A falta de compreensão aprofundada sobre o tema, a persistência de hábitos alimentares inadequados e a ausência de alterações no estilo de vida, podem agravar essa situação.

Partindo de todos os pontos discorridos durante este estudo, é possível concluir notoriamente a necessidade da realização de ademais estudos referentes ao tema, a fim de que sejam divulgados e comentados para maior instrução e alcance na população alvo desta biografia, alertando e contribuindo para o bem-estar populacional.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, G. G.; SOUZA, T. C. J.; FLOR, N. S.; SILVA, A. J. S. V. da.; OLIVEIRA, T. K. B. de. Linoleic acid in the prevention of acute myocardial infarction: an integrative review. Research, Society and Development. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22260>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

AUGUSTO, R. et al. Comparação entre Homens e Mulheres Jovens com Infarto Agudo do Miocárdio. Disponível em: [http://departamentos.cardiol.br/dcm/site2008/artigos/mulher\\_coracao/Comparacao\\_Homens\\_Mulheres.pdf](http://departamentos.cardiol.br/dcm/site2008/artigos/mulher_coracao/Comparacao_Homens_Mulheres.pdf). Acesso em: 10 novembro, 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Como a alimentação saudável colabora para a prevenção do infarto. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/como-a-alimentacao-saudavel-colabora-para-a-prevencao-do-infarto>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Doenças cardiovasculares: Principal causa de morte no mundo pode ser prevenida. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2022/09/doencas-cardiovasculares-principal-cao-de-morte-no-mundo-pode-ser-prevenida#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cardiovasculares%20s%C3%A3o%20a,mas%20em%20todo%20o%20mundo>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Infarto Agudo do Miocárdio. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/i/infarto>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

Chacur N. Nutrição preventiva: melhora a qualidade de vida do paciente e previne doença. Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://nutrologiariodejaneiro.com.br/nutricao-preventiva.html>. Acesso em: 29 de setembro, 2023.

Departamento de Efermedades no Transmisibles y Salud Mental. Doenças cardiovasculares. [s.d]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

Dias TMS, Júnior JRS, Sudré GA, Corrêa CRA, Carrijo MVN, Maier SRO. Fatores de proteção relacionados ao infarto do miocárdio: revisão integrativa. Universidade Federal de Rondonópolis – Escola de Enfermagem. Mato Grosso, 2022. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/enfer/article/view/5099>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

OPAS, Organização Pan-Americana Da Saúde. Doenças cardiovasculares. [s. d]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>. Acesso em: 10 novembro, 2023.

LIMA, I. B. DA S. O., LIMA, R. O., FRANCISCO, R. C. L., & AMARAL, C. S. T. (2020). Inovação na prevenção de doenças cardiovasculares a partir da alimentação saudável / Innovation in the prevention of cardiovascular diseases from healthy eating. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 80508–80525, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n10-463. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-463>. Acesso em: 12 Junho, 2023.

MAGALHÃES, F. J. et al. Risk factors for cardiovascular diseases among nursing professionals: strategies for health promotion. Revista brasileira de enfermagem, v. 67, n. 3, p. 394–400, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ty5vrCwrrb35GTycrxf3qjn/#:~:text=Os%20fatores%20de%20riscos%20modific%C3%A1veis,Smeltzer%20SC%2C%20Bare%20BG>. Acesso em: 10 novembro, 2023.

OCESP, Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Alimentação Saudável é aliada na luta contra doenças cardiovasculares. São Paulo: Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, 2023. Disponível em: <https://soces.org.br/sala-de-imprensa/press-releases/alimentacao-saudavel-e-aliada-na-luta-contra-doencas-cardiovasculares/>. Acesso em: 28 de abril, 2023.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Brasil, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000600006>. Acesso em: 18 de junho, 2023.

PRATA SOBRINHO, J. R.; CARVALHO, F. L. O.; PEREIRA, R. S. F.; CHUEH, F. R.; LEAL, R. A.; MARTINS, L. R. N.; GOUVEIA, V. T.; DOURADO, D. S. S. O.; MACÊDO, J. R. M.; MATOS JÚNIOR, E. J.; ALVES, R. N. Infarto agudo do miocárdio: uma revisão bibliográfica. Scire Salutis, Aquidabã, v.5, n.2, p.6-13, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6008/SPC2236-9600.2015.001.0001>. Acesso em: 18 de junho, 2023.

## APÊNDICE A - Cartilha Informativa



Link de acesso: [https://drive.google.com/file/d/1FVCBwfxaFysfqNdtmPzKa\\_aGlh8X4yLu/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1FVCBwfxaFysfqNdtmPzKa_aGlh8X4yLu/view?usp=drivesdk)

## APÊNDICE B - Infográfico

# INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO E A NUTRIÇÃO

Você sabia que uma alimentação saudável pode ajudar a prevenir diversas doenças cardiovasculares?



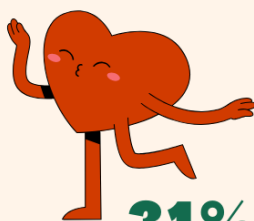
## NO BRASIL

O Infarto Agudo do Miocárdio é a maior causa de mortes no país. Estima-se que, no Brasil, ocorram de 300 mil a 400 mil casos anuais de infarto e que a cada 5 a 7 casos, ocorra um óbito.

**3/4 DAS MORTES POR DOENÇAS**

**CARDIOVASCULARES**

ocorrem em países de baixa e média renda.



**31%**

**DAS MORTES GLOBAIS**

no ano de 2016 devem-se a doenças cardiovasculares, o que representa aprox. 17,9 milhões de pessoas.

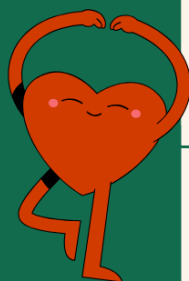


## O QUE É IAM?

Infarto Agudo do Miocárdio é ataque cardíaco que ocorre quando um coágulo bloqueia o fluxo sanguíneo para o coração. Na falta de socorro, o coração fica sem sangue, o tecido perde oxigênio e morre.

Os sintomas incluem **sensação de aperto ou dor no peito**, no pescoço, nas costas ou nos braços, bem como **fadiga**, tontura, **batimento cardíaco anormal** e **ansiedade**.

## SINTOMAS



**PREVENÇÃO:** Além da prática regular de exercícios físicos, alimentação adequada e cessação do tabagismo, o controle dos fatores de risco, como diabetes, hipertensão arterial e colesterol elevado são fundamentais para evitar o entupimento das artérias e consequente infarto.

**ALIMENTAÇÃO:** Alguns alimentos bons para o coração são: peixes ricos em ômega-3 (como salmão e sardinha), aveia, nozes, azeite de oliva, frutas vermelhas, legumes folhosos verde-escuros e grãos integrais.

## BORA SER FIT E CUIDAR DO CORAÇÃO!

Pequenas mudanças nos hábitos alimentares podem transformar sua saúde e bem-estar. Você consegue ser melhor a cada dia :)

