

FATORES DE RISCOS PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS

CEOLIN, Sabrina U. Bugs¹; MARISCO, Nara²

Palavras chave: Hipertensão Arterial. Colesterol. Saúde.

Introdução

Doenças cardiovasculares são condições que predisõem uma pessoa a maior risco de desenvolver doenças do coração e dos vasos. Existem diversos fatores de risco para doenças cardiovasculares, os quais podem ser divididos em imutáveis e mutáveis. Os fatores imutáveis são aqueles que não podemos mudar e por isso não podemos tratar: idade, hereditariedade, sexo. Os fatores mutáveis são fatores nos quais podemos influir, mudando, prevenindo ou tratando: fumo, colesterol, pressão arterial, sedentarismo, obesidade, diabetes e outros.

A população idosa vem crescendo nos últimos anos, devido às melhorias de condições de vida e dos avanços da ciência, o que tem aumentado a expectativa de vida do ser humano. Entretanto, o processo de envelhecimento se acompanha de perdas estruturais e funcionais, que facilitam o aparecimento de doenças, piorando a qualidade de vida. (MENDONÇA, ET AL 2004)

As estatísticas mostram que a maior causa de mortalidade e morbidade é a doença cardiovascular. A doença coronariana é a causa de 70 a 80% de mortes, tanto em homens como em mulheres e a insuficiência cardíaca congestiva, mais comum de internação hospitalar, de morbidade e mortalidade na população idosa. (BRASIL, 2006)

A hipertensão arterial sistêmica representa um das maiores causas de morbidade cardiovascular no Brasil e acomete 15% a 20% da população adulta possuindo também considerável prevalência em crianças e adolescentes. Considerada um dos principais fatores de risco de morbidade e mortalidade cardiovasculares, representa alto custo social. Modificações no estilo de vida, incluindo o exercício físico, são recomendados no tratamento de hipertensão arterial. (MONTEIRO e FILHO, 2004).

Dentro dos aspectos negativos do envelhecimento, destaca-se o aumento da prevalência de doenças cardiovascular, que são a principal causa de morte, no Brasil e nos demais países ocidentais. No Brasil, dados do ministério da saúde indicam que aproximadamente 33% das mortes são causadas por doenças cardiovasculares e, esses números tornam-se ainda maiores se

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem

² Docente do Curso de Enfermagem – Mestre em Assistência de Enfermagem

consideramos a população idosa, no qual aproximadamente 40% dos óbitos tem como causa a cardiopatia isquêmica. (MENDONÇA, ITO, BARTHOLOMEU, TINUCCI, FORJAZ, 2004)

Os autores referem que a alimentação e a atividade física são dois fatores principais no estilo de vida. Fazem um papel na prevenção e no manuseio das debilitações que afetam a população idosa. A atividade física é importante na prevenção do declínio funcional e no aumento da sobrevivência, uma vez que a incidência de queda e fraturas diminuirá, trazendo maiores benefícios à saúde cardiovascular. (ZASLAVSKY, GUS, ISEU, 2002).

O Ministério da Saúde vem adotando várias estratégias e ações para reduzir o ônus das doenças cardiovasculares na população brasileira como as medidas anti-tabagicas, as políticas de alimentação e nutrição e de promoção da saúde com ênfase na escola, e ainda, as ações de atenção à hipertensão e ao diabetes com garantia de medicamentos básicos na rede e, aliado a isso, a capacitação de profissionais. (BRASIL, 2006). Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo de avaliar a população idosa no Município de Jacuizinho-RS para a detecção de fatores de risco para doenças, cardiovasculares.

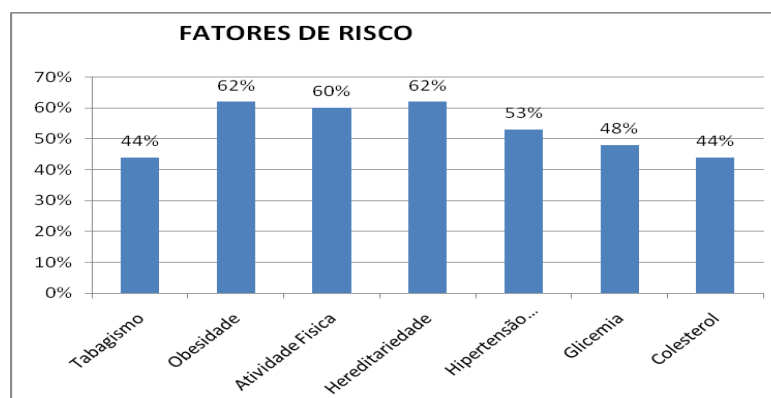
Metodologia

Este estudo foi realizado no Município de Jacuizinho –RS, nos meses de junho e julho de 2011, trata-se de uma pesquisa transversal de cunho exploratório e descritivo. A amostra foi formada por 48 indivíduos. A coleta de dados foi realizada por meio de um instrumento do tipo questionário que investiga o risco cardiovascular. Os dados foram armazenados no Soft ware Excel 2007, sendo que a análise foi realizada por meio da estatística descritiva, pelas médias das frequências encontradas e apresentadas na forma de gráficos.

Resultados e Discussão

Foram avaliados 48 indivíduos no município de Jacuizinho - RS , destes 38 indivíduos do sexo feminino e 10 do sexo masculino, sendo que a maioria dos indivíduos apresentaram idade maior que 60 anos. Quanto aos fatores de risco, foram estudados dados relacionados à idade, sexo, tabagismo, obesidade, atividade física, hereditariedade, presença de hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia.

Gráfico 1 – Fatores de Risco para as doenças cardiovasculares nos idosos.



Como pode ser observado os principais fatores de risco encontrados são a hereditariedade, o sedentarismo (60% dos indivíduos não realizam atividade física), a obesidade e a hipertensão, dentre outros.

No Brasil, em estudo realizado com idosos entre 65 a 95 anos, foi observado uma prevalência geral de fatores de risco de 93%, sendo os principais: sedentarismo, sobretudo em mulheres e com a característica de aumento com a idade, 74%; hipertensão arterial sistêmica, 53%; dislipidemias, 33%; obesidade, 30%; diabetes mellitus, 13%; tabagismo, 6%; prevalência de três ou mais fatores de risco, mais freqüente na mulher do que no homem.(ZASLAVSKY, GUS, ISEU,2002).

Monteiro e Filho (2004) referem que o sedentarismo constitui importante fator de risco, já estando bem estabelecida a ocorrência de maior taxa de eventos cardiovasculares e maior taxa de mortalidade em indivíduos com baixo nível de condicionamento físico. Estima-se que a prevalência do sedentarismo seja de até 56% nas mulheres e 37% nos homens, na população urbana Brasileira.

Outros fatores incluem os riscos hereditários, nos quais os filhos de pessoas com doenças cardiovasculares tem uma maior propensão para desenvolverem doenças desse grupo. Quanto ao tabagismo sabe-se que o risco de um ataque cardíaco num fumante é duas vezes maior do que num não fumante. Colesterol elevado tem alto risco de doença do coração aumentam na medida que os níveis de colesterol estão mais elevados no sangue. Junto a outros fatores de risco como pressão arterial elevada e fumo esse risco é ainda maior. Esse fator de risco é agravado pela idade, sexo e dieta. Também a obesidade como fator de risco, tem uma maior probabilidade de provocar um acidente vascular cerebral ou doença cardíaca. O Diabetes melitos é um sério fator de risco para doença cardiovascular. Dois terços das pessoas com diabete morrem das complicações cardíacas ou cerebrais provocadas. Na presença do diabete, os outros fatores de risco se tornam mais significativos e ameaçadores.

Considerações Finais

O envelhecimento pode favorecer o surgimento de doenças cardiovasculares, que são causadas pelos fatores de riscos aos quais os idosos estão expostos, em função dos hábitos de vida. Por meio deste estudo, foi possível conhecer alguns fatores de riscos para o surgimento de doenças cardiovasculares, que acometem os idosos no Município de Jacuizinho - RS. O estudo mostrou que os idosos estão expostos a vários fatores de risco. Sendo os mais encontrados foram os relacionados à hereditariedade, seguidos de sedentarismo, obesidade e hipertensão arterial. Sendo assim, é importante o conhecimento destes fatores de risco, para que seja possível estabelecer medidas de promoção à saúde e prevenção das doenças cardiovasculares.

Referências

MENDONÇA, T.T., ITO, R.E., BARTHOLOMEU, T., TINUCCI, T., FORJAZ, C.L.M. Risco cardiovascular, aptidão física e prática de atividade física de idosos de um parque de São Paulo. **R. bras. Ci.e Mov.** 2004; 12(3): 57-62.

MONTEIRO, Maria F.; FILHO, Dário C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 10, Nº 6 – Nov/Dez, 2004

VON EYE , Guenther . FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDÍACAS.
<http://www.abcdasaude.com.br> Data de Publicação : 01/11/2001 - Revisão : 30/10/2008 (Equipe ABC da Saúde) - Acesso : 14/06/2011

ZASLAVSKY ,Cláudio, GUS ,ISEU. Idoso Doença Cardíaca e Comorbidades. **Arq. Bras. Cardiol.** vol.79 no.6 São Paulo Dec. 2002

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Caderno de Atenção Básica -N14 , Prevenção de Doenças Cardiovasculares, cerebrovasculares e Renal crônica.** Brasília – DF, 2006