

Os Fatores de Riscos Cardiovasculares Modificáveis Presentes na Rotina dos Estudantes de Medicina da Faculdade Souza Marques.

The Modifiable Cardiovascular Risk Factors Present in the Routine of Medical Students at Faculdade Souza Marques.

Fernanda Oliveira Cavaliere¹, Isabella Ottero Gobetti¹ e Prof. Dr. Gustavo de Rezende Corrêa².

Resumo: Os fatores de risco cardiovascular modificáveis estão relacionados ao estilo de vida do indivíduo, como obesidade, sedentarismo, dieta inadequada, consumo excessivo de álcool, estresse, tabagismo. Ao longo dos anos, esses fatores têm se tornado comuns entre os jovens. *Objetivo:* determinar a prevalência de fatores de risco cardiovascular nos estudantes de graduação em medicina da Faculdade Souza Marques. *Metodologia:* pesquisa descritiva, observacional, quantitativa, cujos dados foram coletados por meio de um instrumento estruturado, enviado eletronicamente aos participantes. A amostra foi constituída por estudantes de graduação de uma faculdade de medicina. *Resultados:* 46,7% dos estudantes consomem álcool, 44% são sedentários, 18,7% fumam, 74,7% apresentam estresse e 38,7% relatam falta de sono, especialmente durante as semanas de provas. *Conclusão:* a maior parte dos estudantes de medicina da Faculdade Souza Marques têm riscos a desenvolver doenças cardiovasculares, sendo importante ter intervenções voltadas à promoção da saúde cardiovascular e a necessidade de suporte psicológico. *Palavras chaves:* fatores de riscos cardiovasculares modificáveis; estudante de medicina; estresse; intervenções.

Abstract: Modifiable cardiovascular risk factors are related to an individual's lifestyle, such as obesity, sedentary behavior, inadequate diet, excessive alcohol consumption, stress, and smoking. Over the years, these factors have become common among young people. *Objective:* To determine the prevalence of cardiovascular risk factors among undergraduate medical students at Faculdade Souza Marques. *Methodology:* A descriptive, observational, and quantitative study, in which data were collected through a structured instrument sent electronically to participants. The sample consisted of undergraduate students from a medical school. *Results:* 46.7% of students consume alcohol,

1 Graduanda, do 1º ano, do curso de Medicina da Faculdade Souza Marques.

2 Professor de Bioquímica Médica da Escola de Medicina Souza Marques.

44% are sedentary, 18.7% smoke, 74.7% experience stress, and 38.7% report lack of sleep, especially during exam weeks. Conclusion: Most medical students at Faculdade Souza Marques are at risk of developing cardiovascular diseases, highlighting the importance of interventions focused on promoting cardiovascular health and the need for psychological support. *Keywords:* modifiable cardiovascular risk factors; medical students; stress; interventions.

Introdução

O Brasil, nos últimos 30 anos, foi um dos principais países a ter um aumento exponencial de mortes por doenças cardiovasculares [1]. Essa epidemia preocupa os especialistas por diminuir a qualidade de vida das populações, elevar os custos e crescentes para o governo, indivíduos, famílias e sociedade [2]. A maior parte dessas doenças está associada com a aterosclerose coronariana, que pode levar à morte súbita e ao infarto agudo do miocárdio, consequências associadas aos fatores de riscos [3].

Os fatores de risco cardiovascular são divididos em modificáveis e não modificáveis. Os primeiros estão relacionados ao estilo de vida do indivíduo, como obesidade, sedentarismo, dieta inadequada, consumo excessivo de álcool, estresse, tabagismo, e apesar de evitáveis, estão estreitamente relacionados ao surgimento de doenças cardiovasculares. Entre os fatores não modificáveis se encontram hereditariedade, idade avançada e gênero masculino [4].

Ao longo dos anos, esses fatores têm se tornado comuns entre os jovens. Há jovens que possuem ris-

cos de doenças cardiovasculares desde a infância, prevalecendo durante toda a sua vida. Por outro lado, muitos jovens universitários vêm apresentando presença de alguns fatores que põe sua saúde suscetível a alguma cardiopatia [5], como os estudantes de medicina, que, com grande frequência, abdicam de sua qualidade de vida em prol dos estudos.

A literatura reforça a necessidade de pesquisa sobre os fatores de risco em jovens a fim de concretizar melhores ações de prevenção de doenças cardiovasculares nessa faixa etária. Portanto, esse estudo objetivou determinar a prevalência de fatores de risco cardiovascular nos estudantes de graduação em medicina da Faculdade Souza Marques, através da avaliação de variáveis relacionadas às doenças cardiovasculares e correlacionar os hábitos referidos com sua autoavaliação em saúde [4].

Métodos

Trata-se de um estudo observacional, transversal, descritivo e quantitativo. A amostra não probabilística e por conveniência incluiu alunos da Faculdade Souza Marques. Os dados foram coletados

por meio de um instrumento estruturado, fechado, eletrônico (Google Forms). Elaborado pelos autores, o questionário foi enviado aos participantes via WhatsApp, no ano de 2024.

Os fatores de risco investigados foram: consumo de bebida alcoólica; frequência de prática de exercícios físicos; tabagismo; estresse; falta de sono e doenças cardiovasculares hereditárias.

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa. A concordância na participação se deu pela marcação da opção “Estou de acordo” no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), parte integrante do questionário eletrônico. Os critérios de inclusão foram o participante concordar em participar da pesquisa, por meio do registro desta opção no TCLE e estar matriculado na Faculdade Souza Marques. As informa-

ções coletadas foram consolidadas e analisadas com auxílio do software Google Planilhas. A pesquisa realizada apresentou 75 respostas dos estudantes de Medicina da Faculdade Souza Marques. Todos os respondentes concordaram com o TCLE, de forma que puderam ser incluídos em nosso trabalho.

Resultados

Dos participantes da pesquisa, 29 (38.7%) eram do gênero masculino, 45 (60%) do feminino e 1 (1.3%) preferiu não declarar.

Referente ao ano que está cursando, 23 (30.7%) cursavam o primeiro ano, 14 (18.7%) o segundo, 11 (14.7%) o terceiro, 10 (13.3%) o quarto, 9 (12%) o quinto e 8 (10.7%) o sexto (gráfico 1). Em relação à faixa etária, 60% pertenciam à 18 a 25 anos, 21,3% à 26 a 30 anos, 10,7 % à 31 a 35 anos, 5,3% à 36 a 40 anos, 1,3% à 41 a 45 anos e 1,3% à 51+ anos.

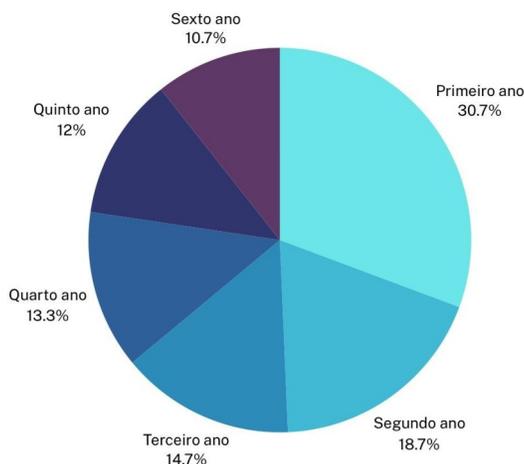


Gráfico 1 - distribuição dos alunos pelo ano em que estavam cursando.

Foi constatado que 17 (22,7%) estudantes utilizavam medicação para dormir e 58 (77,3%) não utilizavam nenhuma. Já em relação ao uso de medicações para se manter acordado, 15 estudantes (20%) utilizavam e 60 (80%) não.

No que diz respeito a possuir alguma alteração no estado de saúde, 26,7% apresentaram alguma doença, sendo: 25% rinite alérgica, 20% sinusite crônica, 15% anemia falciforme, 5% diabetes melitus, 15% tireoide de Hashimoto, 10%

asma e 10% ansiedade.

Apresentaram ter doenças cardiovasculares, 26,7% dos estudantes. Desses, 41,1% tinham hipertensão arterial, 23,5% insuficiência cardíaca, 17,6% arritmia cardíaca e 17,6% cardiopatia congênita (gráfico 2). Em relação a alterações cardíacas dos familiares, 28% dos progenitores já tiveram alguma doença cardiovascular e 22,7% das progenitoras tiveram algum problema cardiovascular.

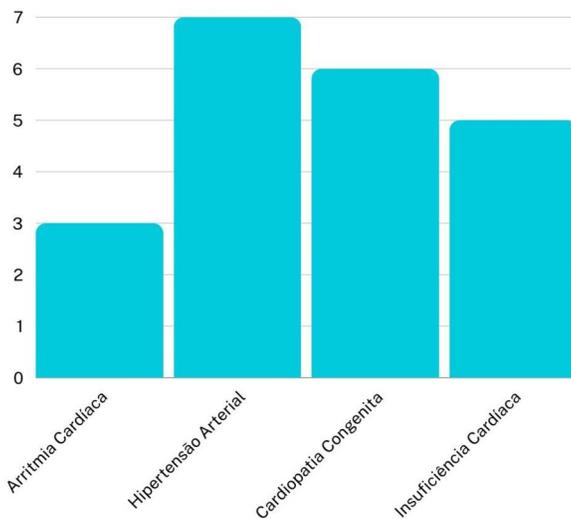


Gráfico 2 - distribuição de doenças cardíacas por aluno.

Mediante análise dos nossos resultados, constatamos que entre os fatores de risco contidos na pesquisa, 46.7% consumiam álcool, 18.7% eram tabagistas, 44% sedentários, 74.7% apresentavam estresse, 38.7% apresentavam falta de

sono e 18.7% não se aplica (gráfico 3). E em relação a horas de sono dormidas em semana de prova, 68% não dorme de 7 a 8 horas por dia durante essa semana e 32% dorme.

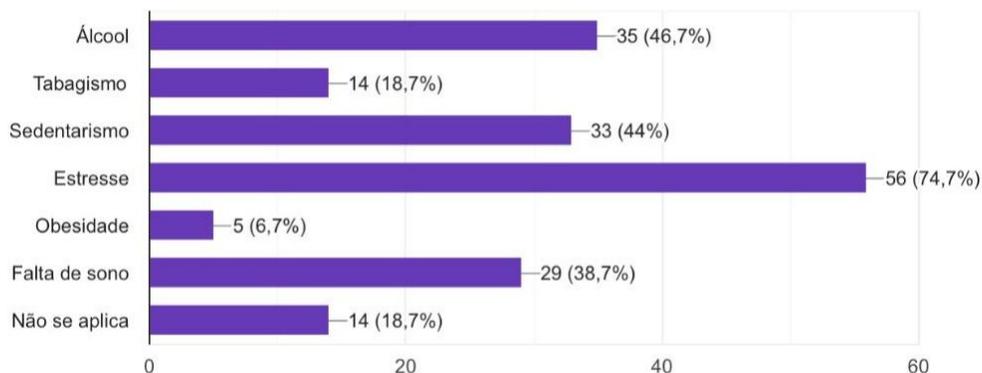


Gráfico 3 - distribuição dos fatores de risco modificáveis presentes na rotina dos alunos.

Discussão

Os fatores de risco cardiovascular são relevantes apenas em indivíduos com idade mais avançada. Entretanto, é importante considerar que a exposição aos fatores de risco modificáveis tem início, principalmente, durante a adolescência e consolidação no início da fase adulta. Os resultados deste estudo demonstram que os estudantes de medicina da Faculdade Souza Marques apresentam diversos fatores de risco cardiovascular, caracterizado por elevados níveis de estresse, sedentarismo e alcoolismo, que podem levar ao desenvolvimento de problemas cardíacos [4].

De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 40,3% dos brasileiros adultos são sedentários, 32,8% entre jovens de 18 a 24 anos [6]. Entre os entrevistados da Faculdade Souza Marques, foi verificado que

44% eram sedentários, percentual próximo ao encontrado na população adulta. Isso pode ser resultado da longa jornada de estudos, muitas vezes atribuída à falta de tempo e à intensa demanda acadêmica, não conseguindo ter espaço para a prática regular de exercícios físicos, um fator protetor contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares [9].

Outro achado importante foi alta porcentagem de pessoas que ingerem bebidas alcoólicas, corroborando com os estudos anteriores que mostram que o alcoolismo entre os estudantes de medicina pode levar a hipertensão arterial e arritmias cardíacas [11]. Infelizmente, muitas vezes, o alto consumo de álcool pelos futuros médicos está associado com o estresse. Muitos estudantes, devido a carga horária intensa, diversos trabalhos em grupos, mortes durante o ciclo clínico e provas, utilizam o álcool como forma de escapar da realidade, esquecendo mo-

mentaneamente dos seus problemas da sua realidade pesada. É importante que a faculdade acolha os estudantes educando-os sobre os riscos do alcoolismo e incentivando a prática de hábitos saudáveis [13].

Dos resultados, 38,7% dos entrevistados responderam que apresentam falta de sono, indicando outro fator modificável de risco. Esses resultados apresentaram piora quando foi perguntado se em semana de provas eram dormidas horas adequadas de sono e 68% responderam que não. Manter um sono regular é uma maneira de proteger o coração, regulando a pressão arterial, estresse, resposta inflamatória e regulação do metabolismo [10].

Assim como a pesquisa feita por Heinisch R [7], a maior parte dos alunos, 74,7%, apresentou estresse como fator de risco modificável. O curso de medicina é exigente e gera estresse significativo, que pode impactar a saúde mental dos estudantes [8]. Adotar medidas de aconselhamento psicológico nas faculdades de medicina é importante para promover o bem-estar emocional e garantir que os alunos tenham suporte adequado para enfrentar as pressões acadêmicas e pessoais.

A principal causa evitável de cardiopatia isquêmica é o tabagismo, e no presente estudo, 18,7% dos estudantes entrevistados relataram ser tabagistas. O uso de drogas ilícitas entre jovens universitários

constitui um problema de saúde pública e exige do Estado, das universidades e da sociedade, ações que procuram reduzir esses índices [12]. É importante mencionar, que pessoas que apresentam doenças cardiovasculares podem manifestar como agravamento os riscos modificáveis, como hábitos de vida não saudáveis.

Conclusão

Os resultados encontrados mostram a predominância de fatores de riscos cardiovasculares entre os estudantes de medicina da Faculdade Souza Marques, colocando em evidência a influência negativa do estresse acadêmico, alcoolismo, sedentarismo, falta de sono e tabagismo. Embora, os estudantes possuam conhecimento sobre saúde, muitos negligenciam-na, podendo desenvolver doenças como hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e arritmia.

Por fim, medidas como o apoio psicológico, incentivo à prática regular de exercícios físicos e a conscientização sobre a importância de uma rotina saudável são fundamentais para reduzir os efeitos negativos do estilo de vida acadêmico sobre o coração. Além disso, o monitoramento regular de indicadores de saúde cardiovascular pode auxiliar na detecção precoce de problemas e na implementação de intervenções preventivas.

Referências Bibliográficas

- [1] Santos RD. [III Brazilian Guidelines on Dyslipidemias and Guideline of Atherosclerosis Prevention from Atherosclerosis Department of Sociedade Brasileira de Cardiologia]. *Arq Bras Cardiol* 2001;77 Suppl3:1-48.
- [2] Ferreira JS, Aydos RD. Prevalência de hipertensão arte new world-wide definitiorial em crianças e adolescentes obesos. *Cien Saude Colet* 2010; 15(1):97-104.
- [3] Piegas L.S, Avezum A, Pereira JC, Neto JM, Hoepfner C, Farran JA, et al. Risk factors for myocardial infarction in Brazil. *Am Heart J* 2003;146(2):331-8.
- [4] Chehuen Neto, J. A., Oliveira, J. M. de, Gonçalves, L. de S. B., Castelo, B. B., Paula, L. C. de, & Ferreira, R. E. (2021). Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico transversal. *Revista Médica de Minas Gerais*, 31. <https://doi.org/10.5935/2238-3182.2021E31117>
- [5] Ribeiro MBD, Ribeiro AB, Statible Neto C. Hypertension and economic activities in São Paulo, Brazil. *Hypertension* 1981; 3 (supl II): II-233-II-237.
- [6] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro: Pesquisa Nacional de Saúde 2019; c2020 [citado 10 Fev 2021]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101748.pdf>
- [7] Heinisch R, Neves Zukowski C, Mirian L, Heinisch M. Fatores de risco cardiovascular em acadêmicos de medicina [Internet]. Available from: <https://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/477.pdf>.
- [8] Hojat M, Gonnella J, Erdmann JB, Wolfgang HV. Medical students' cognitive appraisal of stressful life events as related personality, physical well-being, and academic performance: a longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 2002; 35:219-
- [9] Cichocki M, Fernandes KP, Castro-Alves DC, Gomes MV de M. ATIVIDADE FÍSICA E MODULAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [Internet]. 2017 Feb;23(1):21-5. Available from: [https://www.scielo.br/pdf/rbme/v23n1/1517-8692-rbme-](https://www.scielo.br/pdf/rbme/v23n1/1517-8692-rbme-23-01-00021.pdf)
- [10] Drager LF, Lorenzi-Filho G, Cintra FD, Pedrosa RP, Bittencourt LRA, Poyares D, et al. O Posicionamento Brasileiro sobre o Impacto dos Distúrbios de Sono nas Doenças Cardiovasculares da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [Internet]. 2018 Aug 1;111:290-340. Available from: <https://www.scielo.br/j/abc/a/WrNPmJLHngbndch678qnV7t/?lang=pt>
- [11] Carvalho CA de, Fonseca PC de A, Barbosa JB, Machado SP, Santos AM dos, Silva AAM da. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2015 Feb;20(2):479-90. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QQfGYWHpLp4439V5PthVktc/?format=pdf&lang=pt>
- [12] Zeferino MT, Hamilton H, Brands B, Wright MGM, Cumsille F, Khenti, A. Consumo de drogas entre estudantes universitários: família, espiritualidade e entretenimento moderando a influência dos pares. *Texto contexto - enferm.* 2015; 24(n. esp):125-35. doi: 10.1590/0104-07072015001150014
- [13] Rocha LA, Lopes ACFMM, Martelli DRB, Lima VB, Martelli-Júnior H. Consumo de álcool entre estudantes de faculdades de Medicina de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica.* 2011 Sep;35(3):369-75.