

## Doenças crônicas cardiovasculares e estilo de vida: uma revisão narrativa

### *Chronic cardiovascular diseases and lifestyle: a narrative review*

Giovanna Dall Olivo da Luz<sup>1\*</sup>, Natalia Veronez da Cunha<sup>1</sup>, Bruna Fernanda da Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil.

\*Autora para correspondência: mkgiovanna@uniplaclages.edu.br

### RESUMO

A relação das doenças cardiovasculares e o estilo de vida é vertente de estudo delineada para contribuir com as melhorias na saúde. Objetiva-se, por meio de revisão narrativa da literatura, relacionar e relatar as reflexões existentes nos últimos 5 anos sobre esta temática. Etapas: coleta, avaliação, análise e interpretação dos dados encontrados, totalizando 12 artigos no escopo de discussão. As doenças proporcionam momentos ensináveis que predispõe ações pró-saúde. Observou-se que pacientes já acometidos pelas doenças não apresentam maiores desejos de melhoria de saúde. Os fatores que influenciam na mudança de estilo de vida partem da autoeficácia do indivíduo. Os principais facilitadores encontrados foram o conhecimento acerca das doenças e seus efeitos, apoio social e familiar. As principais barreiras foram as condições físicas, ambientais e vulnerabilidade social.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares. Doenças crônicas. Estilo de vida.

### ABSTRACT

The relationship between cardiovascular diseases and lifestyle is a study area designed to contribute to improvements in health. The objective is, through a narrative review of the literature, to relate and report the existing reflections in the last 5 years on this theme. Steps: collection, evaluation, analysis and interpretation of the data found, totaling 12 articles in the scope of discussion. Diseases provide teachable moments that predispose to pro-health actions. It was observed that patients already affected by the disease do not have greater desires for health improvement. The factors that influence lifestyle changes start from the individual's self-efficacy. The main facilitators found were knowledge about the diseases and their effects, social and family support. The main barriers were

Realização:



Apoio:



physical and environmental conditions and social vulnerability.

**Keywords:** Cardiovascular diseases. Chronic disease. Life style.

## 1 INTRODUÇÃO

A relação intrínseca entre o desenvolvimento de doenças crônicas e o estilo de vida dos seres humanos é objeto de estudo de muitos pesquisadores e áreas do conhecimento (SHIM; KIM, 2021; ESPINOSA *et al.*, 2021; PAWŁOWSKI *et al.*, 2018; NDEJJO *et al.*, 2017). Tal fato decorre do impacto global em vários níveis e esferas, que este conjunto de condições clínicas gera para a população e ao ambiente (WANG *et al.*, 2021).

Dentro do escopo das doenças crônicas, as doenças cardiovasculares (DCV) classificam-se como multifatoriais e de múltiplas etiologias (SHIM; KIM, 2021). Um viés que se destaca na prevenção e no enfrentamento das DCV é o estilo de vida dos indivíduos, visto que possuem forte etiologia a longo prazo em hábitos como o tabagismo, sedentarismo, privação e má qualidade de sono, hábitos alimentares de má qualidade e nível elevado de estresse (RAIMONDO, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o estilo de vida como um conjunto identificável de comportamentos e hábitos individuais que possuem potencial de impacto na saúde, podendo ser influenciado por diversos fatores, mas principalmente pelos contextos sociais, econômicos e ambientais (WHO, 1998). Esses fatores identificáveis se apresentam dentro da literatura como riscos modificáveis relacionados a DCV (SHIM; KIM, 2021), e tem aberto o seu espectro de pesquisa a ir além dos riscos, mas identificar como desfechos de saúde se caracterizam por escolhas de comportamento e estilo de vida que influenciam substancialmente a saúde humana (PAWŁOWSKI *et al.*, 2018). Dentro do exposto, este estudo busca, por meio de uma revisão narrativa da literatura, identificar quais são as reflexões existentes nos últimos 5 anos sobre a relação entre as doenças cardiovasculares e o estilo de vida dos indivíduos.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se por uma revisão narrativa de caráter descritivo sobre doenças cardiovasculares e o estilo de vida dos indivíduos. Justifica-se a utilização da

Realização:



Apoio:



revisão narrativa visto que ela é recomendada para a construção e reconstrução de conceitos, pensamentos e conexões pertinentes ao objeto de estudo através da articulação destes citados e da busca/levantamento da produção científica disponível (SEGURAMUÑOZ *et al.*, 2002). O desenvolvimento da pergunta de pesquisa se baseou no método da Prática Baseada em Evidência (PBE), que permite maximizar o alcance da pesquisa através de uma estruturação lógica para busca bibliográfica de evidências na literatura (BERNARDO; NOBRE; JATENE, 2003; 2004).

Dentro da PBE utilizou-se o modelo *Population, Intervention Comparison, Outcome* (PICO) descrito conforme Quadro 1, culminando na pergunta de pesquisa: quais são as reflexões existentes nos últimos cinco anos sobre a relação entre as doenças crônicas (com ênfase nas cardiovasculares) e o estilo de vida dos indivíduos?

**Quadro 1** – Descrição da estratégia PICO.

P	Indivíduos ( $\geq 18$ anos) acometidos ou não com doenças crônicas não transmissíveis
I	Estilo de Vida
C	Não se aplica
O	Relação das doenças crônicas não transmissíveis com o estilo de vida

A construção da revisão narrativa dividiu-se em etapas, sendo elas: coleta de dados, avaliação de dados, análise e interpretação dos dados encontrados. A coleta de dados do escopo literário foi a base indexadora Periódicos-Capes por meio da utilização de Descritores de Saúde (DECs) de forma manual unidos aos termos booleanos, caracterizando a chave de busca *Cardiovascular Diseases and Life Style or Chronic Disease and Life Style*.

Foi utilizado a busca por títulos sendo os critérios de inclusão: artigos completos publicados nos últimos 5 anos (2018-2023), revisado por pares, nos idiomas Inglês/ Português/ Espanhol. Foram excluídos artigos que não comportavam os critérios de inclusão apresentados, assim como dissertações, teses, cartas editoriais, anais de eventos e livros. Aplicou-se aos artigos selecionados a extração de dados incluindo: autor e ano de publicação, objetivo geral, tipo de estudo e variáveis relacionadas as doenças cardiovasculares e estilo de vida.

Realização:



Apoio:



### 3 RESULTADOS

O primeiro resultado da busca totalizou 123, excluindo as duplicatas 119 artigos. Realizou-se a inclusão por títulos que resultou em 73 artigos dos quais 38 foram incluídos pelo resumo e, por fim, a inclusão após leitura completa de 12 artigos utilizados como embasamento da presente produção.

Dos 12 estudos selecionados a maioria caracteriza-se por estudos transversais (n=4), seguindo de estudos de abordagem qualitativa (n=2) e mista (n=2). Os demais, tratam-se de revisão narrativa (n=1), estudo prospectivo de multicoorte (n=1), meta-análise (n=1), e quantitativo (n=1). Para análise e discussão os achados foram agrupados, baseados na semelhança de conceitos, em 2 grupos: (1) Relação Doenças Cardiovasculares e Estilo de Vida (2) Mudanças e Fatores que Influenciam na Adoção de Estilos de Vida Saudáveis.

### 4 DISCUSSÃO

#### 4.1 Relação doenças cardiovasculares e estilo de vida

“As doenças cardiovasculares são consequência de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais, sendo estes últimos intimamente relacionados com a sua prevalência” (ESPINOSA *et al.*, 2021, p.4). Os fatores de risco para doenças cardiovasculares podem ser classificados em fatores não modificáveis e fatores de risco modificáveis (BARBARESCO; RIENKS; NÖTHLINGS, 2018; MAJDA *et al.*, 2021; SHIM; KIM, 2021). Além dessa divisão apresentada, acrescenta-se aos riscos os fatores geográficos e ambientais (temperatura, qualidade do ar, poluição do ar e elevação) (WANG *et al.*, 2021).

A prevalência destas patologias e seus desfechos são moldados por decisões individuais de cunho pessoal, mas também sobre a influência do meio social (ESPINOSA *et al.*, 2021; MAJDA *et al.*, 2021). Ser fisicamente ativo, ter peso dentro normalidade preconizada, evitar o ato de fumar e manter o consumo moderado de álcool configura menor risco de mortalidade total e doença crônica não transmissível, em particular as doenças cardiovasculares, sendo estes combinados a uma alimentação equilibrada considerados condutas positivas na conformação de um estilo de vida saudável (ESPINOSA *et al.*, 2021; HASSEN *et al.*, 2022; NYBERG *et al.*, 2020). “Essas escolhas

Realização:



Apoio:



são chamadas de 'pró-saúde' e têm impacto positivo na melhoria da saúde" (PAWLOWSKI *et al.*, 2018, p. 228).

Situações que estimulam os indivíduos a mudanças de estilo de vida são conhecidas como "momentos ensináveis", ocorrem no desenvolvimento de eventos significativos de vida ou saúde. Eles podem tornar o indivíduo mais receptivo a reflexões e ao incentivo de mudanças nos seus comportamentos, partindo de um ganho de autoconsciência e alteração de identidade através de projeções conflitantes sobre o futuro (BRUST *et al.*, 2021).

Em paralelo ao exposto, mesmo com o fomento e embasamento científico da relação patologia e estilo de vida uma grande parcela dos indivíduos não exprime adesão (ALOMARI *et al.*, 2022; LÖNNBERG; DAMBERG; REVENÄS, 2020; NYBERG *et al.*, 2020). "Isso mostra que as pessoas com alto risco de DCV falham em modificar seu estilo de vida" (KIM; SHIM, 2021, p. 8).

#### 4.2 Mudanças e fatores que influenciam na adoção de estilos de vida saudáveis

Diferentes modelos têm sido usados para entender como as pessoas fazem mudanças no estilo de vida (transteórico de mudança de comportamento, teoria cognitiva social, a teoria do comportamento planejado e a teoria da autodeterminação). Porém, o conceito comum para todas é a construção da autoeficácia (LÖNNBERG; DAMBERG; REVENÄS, 2020; NYBERG *et al.*, 2020). A evocação de comportamentos saudáveis a partir de momentos ensináveis parte de uma mudança no autoconceito de uma pessoa (PAWLOWSKI *et al.*, 2018). Além disso, a forma como os indivíduos são capazes de realizar mudanças no estilo de vida está ligada à sua percepção de capacidade de perseguir tais mudanças, dentro desse contexto fomenta-se o termo empoderamento (NYBERG *et al.*, 2020).

O conhecimento apresenta-se como um facilitador neste processo visto que as mudanças para um estilo de vida mais saudável exigem conhecimento, motivação e um senso de consciência de como as escolhas na vida cotidiana afetam a condição de uma pessoa (LÖNNBERG; DAMBERG; REVENÄS, 2020; NDEJJO *et al.*, 2017; NYBERG *et al.*, 2020). Outro facilitador identificado através da literatura especializada é a relação do companheirismo familiar para o manejo do estresse assim como e a prática de exercícios

Realização:



Apoio:



físicos, o impacto é positivo e estimula o indivíduo a busca para a administração do estresse, continuidade ou interesse em atividades grupais (ESPINOSA *et al.*, 2021; SHIM; KIM, 2021; NDEJJO *et al.*, 2017). As barreiras apresentadas dentro da atividade física apontam o desconforto sentido pelos indivíduos dentro de suas próprias limitações físicas ou patologias já instauradas (ESPINOSA *et al.*, 2021) e a ausência dos espaços disponíveis, condições climáticas e a situação pandêmica ocorrida (NDEJJO *et al.*, 2017).

O aspecto social se repete como facilitar através da pressão exercida pelos indivíduos dentro do hábito do tabagismo e da alimentação. Fomenta-se a maior intenção de parar de fumar entre as mulheres em detrimento da tendência social que torna o fumo feminino um tabu (SHIM; KIM, 2021). No que diz respeito a alimentação pressão social acompanhada novamente do apoio e companheirismo familiar mostra uma tendência para a mudança comportamental dos indivíduos frente a dietética (ESPINOSA *et al.*, 2021; NDEJJO *et al.*, 2017). A barreira alimentar mostra-se de cunho financeiro, onde a situação de renda dificulta a adoção de uma dieta saudável destacando a vulnerabilidade social como barreira também (ESPINOSA *et al.*, 2021; NDEJJO *et al.*, 2017).

## 5 CONCLUSÃO

A relação das doenças cardiovasculares e estilo de vida é evidenciada na literatura, direcionando-se a compreensão do mecanismo que rege o ímpeto ou propensão de mudança de estilo de vida por parte dos pacientes. Visto que os momentos ensináveis, e as ações pró-saúdes são tomadas a partir de uma autoeficácia e empoderamento é imprescindível que os estudos futuros se utilizem desse viés para a construção de uma nova perspectiva sobre a doença cardiovascular e o estilo de vida professado nas mais diferentes vertentes, apoiando-se nos facilitadores e nas barreiras já apresentadas.

## REFERÊNCIAS

ALOMARI, A. *et al.* The adherence to healthy lifestyle among arab patients with cardiovascular disease: mixed-method review. **Journal of Transcultural Nursing**, v. 33, n. 1, p. 33–40, 2022.

BARBARESKO, J.; RIENKS, J.; NÖTHLINGS, U. Lifestyle indices and cardiovascular disease risk: a meta-analysis. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 55, n. 4, p. 555–564, 2018.

Realização:



Apoio:



BERNARDO, W. M.; NOBRE, M. R. C.; JATENE, F. B. A prática clínica baseada em evidências: parte II - buscando as evidências em fontes de informação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 50, n. 1, p. 104–108, 2004.

BRUST, M. *et al.* The COVID-19 crisis as a teachable moment for lifestyle change in dutch cardiovascular disease patients. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 678513–678513, 2021.

DI RAIMONDO, D. Precision medicine for chronic diseases: focus on lifestyle changes. **Journal of Personalized Medicine**, v. 12, n. 8, p. 1291, 2022.

HASSEN, H. Y. *et al.* Level of cardiovascular disease knowledge, risk perception and intention towards healthy lifestyle and socioeconomic disparities among adults in vulnerable communities of Belgium and England. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 197–197, 2022.

LÖNNBERG, L.; DAMBERG, M.; REVENÄS, Å. “It’s up to me”: the experience of patients at high risk of cardiovascular disease of lifestyle change. **Scandinavian Journal of Primary Health Care**, v. 38, n. 3, p. 340–351, 2020.

MAJDA, A. *et al.* Comparison of lifestyle of catholics and seventh-day adventists and the relationship with homocysteine as risk factor for cardiovascular diseases, a cross-sectional study in polish males and females. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 1, p. 309, 2021.

NDEJJO, R. *et al.* Understanding factors influencing uptake of healthy lifestyle practices among adults following a community cardiovascular disease prevention programme in Mukono and Buikwe districts in Uganda: A qualitative study. **PloS One**, v. 17, n. 2, p. e0263867–e0263867, 2022.

NYBERG, S. T. *et al.* Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. **JAMA Internal Medicine**, v. 180, n. 5, p. 760–10, 2020.

PAWŁOWSKI, W. *et al.* Lifestyle and wellness – effects on cardiovascular disease risk factors. **Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu**, v. 24, n. 4, p. 228–233, 2018.

SAAVEDRA ESPINOSA, J. N. *et al.* Barriers and facilitators that influence on adopting healthy lifestyles in people with cardiovascular disease. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 39, n. 3, 2021.

SEGURA-MUÑOZ, *et al.* **Revisão sistemática de literatura e metanálise: noções básicas sobre seu desenho, interpretação e aplicação na área da saúde.** Simpósio Brasileiro de Comunicação em Enfermagem, 2002, SIBRACEN, Ribeirão Preto (SP).

SHIM, J.; KIM, K. Factors affecting the intention to modify lifestyle in the cardiovascular disease risk group in korea. **Healthcare (Basel)**, v. 9, n. 5, p. 496, 2021.

Realização:



Apoio:



WANG, M. *et al.* Study on environmental and lifestyle factors for the north-south differential of cardiovascular disease in china. **Frontiers In Public Health**, v. 9, p. 615152–615152, 2021.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Cardiovascular Diseases**. Disponível em: <[https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/#tab=tab_1)>. Acesso em: 19 abril 2023.

Realização:



Apoio:

