PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES ATRAVÉS DA ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NO COTIDIANO

MIRIAM JARDIM MEN[1]

FÁBIO DE AZEVEDO[2]

RESUMO: Este estudo teve como finalidade a conscientização de adolescentes sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis no dia-a-dia, como prevenção das doenças cardiovasculares. O texto considera a necessidade de propiciar maiores informações a jovens e adolescentes sobre os hábitos do cotidiano que podem constituir-se em fatores de risco cardiovasculares, tendo em vista, que o estilo de vida adotado na sociedade contemporânea estimula a incorporação de práticas prejudiciais à saúde, na vida diária. Constatado que, principalmente, devido ao ambiente familiar e social dos alunos deste estudo, há uma tendência para o desenvolvimento de hábitos que podem vir a constituir-se em fatores de risco cardiovascular, tais como, uma dieta alimentar rica em gorduras e açúcares, a ausência de atividades físicas, o estresse e tabagismo. Para uma maior conscientização dos jovens sobre o tema, foram desenvolvidas atividades diversificadas, com a utilização de material impresso, recursos audiovisuais, palestras e uma pesquisa junto a Secretaria de Saúde do município de Nova Esperança acerca das DCV. Ainda, buscando aprofundar e compartilhar os conhecimentos adquiridos, os alunos organizaram uma campanha de prevenção, envolvendo toda a comunidade escolar. Assim, foi ressaltado aos jovens que a prevenção das DCV deve iniciar-se na infância e adolescência, pois as práticas adquiridas nessa fase, geralmente, perpetuam-se na vida adulta. Portanto, acreditamos que a aquisição de conhecimentos científicos sobre os principais fatores de risco cardiovasculares relacionados ao estilo de vida torna-se um importante instrumento para a prevenção das DCV.

Palavras-Chave: Prevenção. Doenças Cardiovasculares. Hábitos saudáveis.

[1] Graduada em Ciências pela Faculdade Estadual de Educação, Ciências e Letras de Paranavaí e pós-graduada em Didática e Metodologia de Ensino pela Universidade do Norte do Paraná. e-mail: mjm2566@hotmail.com

[2] Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Londrina, mestre em Ecologia de Ambientes Aquáticos Continentais pela Universidade Estadual de Maringá e doutor em Ecologia de Ambientes Aquáticos Continentais pela Universidade Estadual de Maringá. e-mail: fabioazeve@yahoo.com.br

PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES THROUGH THE ADOPTION OF HABITS IN DAILY LIFE

ABSTRACT: This study was designed to raise awareness of adolescents about the importance of adopting healthy habits in daily life, such as prevention of cardiovascular diseases. The article considers the need to provide more information to youth and adolescents about the habits of everyday life that can be incorporated into cardiovascular risk factors in order that the lifestyle adopted in contemporary society encourages the incorporation of practices harmful to health in daily life. Found that, mainly because of family and social environment of students in this study, there is a tendency to develop habits that may be based on cardiovascular risk factors, such as a diet rich in fats and sugars, the no physical activity, stress and smoking. To a greater awareness among young people about the subject, several activities were developed with the use of printed, audiovisual resources, lectures and a survey of Health Department of the City of New Hope on CVD. Still, seeking to deepen and share the acquired knowledge, students organized a campaign of prevention, involving the whole school community. Thus, it was pointed out to young people that the prevention of CVD should begin in childhood and adolescence, because the practices acquired in this phase usually perpetuated in adulthood. Therefore, we believe that the acquisition of scientific knowledge on the major cardiovascular risk factors related to lifestyle becomes an important tool for the prevention of CVD.

Keywords: Prevention. Cardiovascular Diseases. Habits.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida adotado na sociedade contemporânea estimula os indivíduos, principalmente na infância e adolescência, a incorporar muitas práticas prejudiciais à saúde na sua vida diária. Dessa forma, em pleno século 21 temos um grande desafio a superar: Como reduzir o alto índice de óbitos provocados pelas doenças cardiovasculares em nosso país?

Nesse sentido, o presente artigo tem por objetivo discorrer acerca da prevenção das doenças cardiovasculares, propiciando aos jovens os subsídios necessários para a mudança de hábitos nocivos à saúde e a incorporação de hábitos saudáveis no cotidiano.

Tendo em vista que para Mendes *et al.* (2006), as práticas saudáveis adquiridas na infância e adolescência, geralmente, perpetuam-se na vida adulta,

faz-se necessário a realização de atividades diferenciadas no ambiente escolar, ressaltando a importância de um estilo de vida saudável para a prevenção das doenças cardiovasculares.

Portanto, através do estudo realizado buscamos proporcionar aos jovens a aquisição de conhecimentos científicos sobre a anatomia e fisiologia do sistema cardiovascular, bem como, um maior conhecimento sobre os principais fatores de risco cardiovasculares relacionados aos hábitos do cotidiano.

1 DOENÇAS CARDIOVASCULARES E FATORES DE RISCO

Doenças cardiovasculares são aquelas que atingem o coração e os vasos sanguíneos, prejudicando o funcionamento da circulação. Por meio de informações obtidas através da Organização Pan-Americana de Saúde, a OPAS (2003), podemos constatar que as DCV que mais atingem a população são as doenças coronarianas (ou doença isquêmica do coração e infarto), a doença cardiovascular cerebral (derrame ou AVC), a hipertensão (pressão alta), a insuficiência cardíaca e a doença reumática cardíaca.

Atualmente, apesar de todo o conhecimento sobre a anatomia e a fisiologia do sistema cardiovascular e das modernas técnicas de diagnóstico e tratamento, as doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de mortalidade em todo o mundo.

Não há uma única causa para as Doenças Cardiovasculares, pois existem vários fatores que podem aumentar a probabilidade de sua ocorrência, chamados fatores de risco cardiovasculares. Muitos desses fatores são inerentes às condições do próprio indivíduo, como a herança genética, a idade, a raça e o sexo. No entanto, é importante salientarmos, que muitos outros estão relacionados com o estilo de vida adotado pela população

> “Os fatores de risco cardiovasculares, portanto, podem ser classificados como causais, ou seja, aqueles diretamente relacionados ao dano cardiovascular, como por exemplo, as dislipidemias, a hipertensão arterial, a intolerância a glicose, o diabetes e o tabagismo, e como fatores predisponentes, os

> facilitadores do surgimento dos fatores causais, que incluem o sobrepeso e/ou obesidade, o sedentarismo e o excessivo estresse psicológico". (GUIMARÃES, 2002).

Tendo por objetivo a prevenção das doenças cardiovasculares e a melhoria da qualidade de vida dos alunos, daremos mais ênfase, nesse estudo, aos seguintes fatores de risco cardiovasculares: alimentação rica em sal, açúcares e gorduras, sedentarismo, sobrepeso e obesidade, tabagismo, e estresse, pois, estão diretamente relacionados aos hábitos adotados no cotidiano.

1.1 A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Segundo Rique *et al.* (2002), o crescimento das doenças cardiovasculares tem sido bastante significativo nos países em desenvolvimento, inclusive no Brasil. Ainda, de acordo com Simão *et al.* (2002), as DCV representam elevados custos sociais e econômicos, pois atingem um grande contingente populacional em uma faixa etária em que a maioria dos indivíduos são economicamente ativos.

Mesmo quando não são mortais, as doenças cardiovasculares podem ocasionar seqüelas como a invalidez parcial ou total da pessoa, quadro este que pode ocasionar sérios problemas emocionais ao indivíduo e grandes prejuízos para a sua família.

Portanto, o investimento na prevenção das doenças cardiovasculares é decisivo para garantir a qualidade de vida da população e a redução de gastos públicos com hospitalização e medicamentos, que a cada dia, tornam-se mais dispendiosos para a sociedade.

Sendo assim, a OPAS (2003), recomenda a realização de ações políticas e programas econômicos e educacionais dirigidos a toda população para reduzir os fatores de risco cardiovasculares relacionados ao estilo de vida, buscando evitar e/ou reduzir gastos com medicamentos e hospitalização dos portadores de doenças cardiovasculares.

A mudança dos hábitos nocivos à saúde, porém não é tarefa fácil, pois o processo de industrialização e a grande automação presente na sociedade

contemporânea induzem os jovens a desenvolver hábitos nocivos à saúde, como o sedentarismo, uma alimentação rica em gorduras e com excesso de sal e açúcares, sobrepeso ou obesidade, tabagismo e o estresse.

Tendo em vista a importância da adoção de um estilo de vida saudável para a prevenção dos principais fatores de risco cardiovasculares que podem ser evitados e/ou modificados, faz-se necessário os seguintes questionamentos: Até que ponto os alunos estão informados sobre os principais fatores de risco cardiovasculares? De que forma a disciplina de ciências pode contribuir para uma maior conscientização sobre esses fatores, visando a adoção de hábitos saudáveis no cotidiano como medida preventiva para as Doenças Cardiovasculares?

1.2 O PAPEL DA ESCOLA NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

A educação exerce um papel fundamental na orientação dos jovens em relação à saúde, pois é na escola que os programas de educação e saúde conseguem abranger um grande número de alunos em fase de formação, o que trará repercussão nos hábitos de vida do indivíduo, quando este se tornar adulto.

A prevenção das doenças cardiovasculares deve iniciar-se ainda na infância e adolescência com a adoção de hábitos saudáveis no cotidiano, pois as práticas adquiridas nessa fase da vida, geralmente, perpetuam-se na vida adulta.

Conforme salientam Santos Filho e Martinez (2002), a atividade física, a alimentação saudável, o absenteísmo do fumo e o combate ao excesso de peso devem ser ensinados na escola como estratégia preventiva de saúde pública.

A escola, nesse contexto, é um espaço onde se oportuniza o acesso a valiosas informações sobre a necessidade do desenvolvimento de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde.

Segundo as Diretrizes Curriculares para o Ensino de Ciências (2008), os alunos, atualmente, possuem um maior acesso a informações sobre o conhecimento científico e estão constantemente reconstruindo suas representações a partir do conhecimento cotidiano, formando as bases para a construção de conhecimentos alternativos, úteis na sua vida diária.

Assim, um maior acesso a informações obtidas na escola sobre os principais fatores de risco cardiovasculares evitáveis contribui, significativamente, para a prevenção das Doenças Cardiovasculares, decorrentes da simples mudança de hábitos no cotidiano.

Além disso, os alunos poderão repassar os conhecimentos adquiridos aos seus familiares e a comunidade onde se encontram inseridos, oportunizando uma melhoria na qualidade de vida de uma parcela significativa da sociedade. Assim que, para Gama *et al.* (2007), a alta prevalência dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares desde a infância indica a necessidade de desenvolver uma estratégia preventiva, procurando atingir toda a família.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado no Colégio Estadual Costa Monteiro - Ensino de 1º e 2º Grau Regular e Supletivo, situado no município de Nova Esperança, localizado no Estado do Paraná.

Para o desenvolvimento do estudo realizado sobre a prevenção das DCV, através da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano, foi aplicado, inicialmente, um questionário investigativo a alunos e familiares. Empregamos esse método no intuito de realizar um diagnóstico da situação, quanto aos seguintes fatores de risco cardiovasculares relacionados ao estilo de vida: alimentação rica em gorduras, sedentarismo, sobrepeso e obesidade, tabagismo e estresse. De acordo com Cervo e Bervian(1983), esse instrumento de pesquisa possibilita medir com melhor exatidão o que se deseja saber a respeito de um determinado assunto.

Através da análise dos dados obtidos, procuramos proporcionar aos alunos uma maior conscientização sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano, como forma de prevenção das Doenças Cardiovasculares.

A população investigada foi constituída por 35 alunos, de uma 7ª série do Ensino Fundamental, matriculados no período matutino, com faixa etária entre 12 e 14 anos, sendo 18 alunos do sexo masculino e 17 do sexo feminino.

Os alunos realizaram uma pesquisa junto à Secretaria de Saúde do município de Nova Esperança, com a finalidade de verificar os índices e as causas de mortalidade entre a população, ocorridos entre os anos de 2001 a 2007.

Ainda, foi oportunizado aos estudantes a participação de aulas informativas sobre a anatomia e fisiologia do sistema cardiovascular e os principais fatores de risco para as DCV, com a utilização de recursos audiovisuais e atividades diferenciadas.

A participação nas atividades propostas propiciaram a realização de amplos debates sobre a importância de uma alimentação saudável, da prática de atividades físicas, da manutenção de um peso corporal adequado à faixa etária e a idade, do absenteísmo do fumo e de um estilo de vida que possibilite um maior equilíbrio emocional para a manutenção da saúde do sistema cardiovascular.

Para verificarmos a incidência de sobrepeso ou obesidade calculamos o IMC dos alunos e utilizamos uma balança antropométrica para aferirmos o peso em quilogramas e a altura em metros. De acordo com Anjos (1992), a opção pela utilização do IMC ou índice de Quetelet para verificar a incidência de sobrepeso ou obesidade justifica-se pelo fato da facilidade de sua mensuração decorrente da grande disponibilidade de dados de massa corporal e estatura.

O IMC dos alunos foi obtido dividindo-se o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado, sendo considerados os tradicionais limites de corte propostos por vários autores (Bray, Garrow *apud* Anjos, 1992), que configuram como sobrepeso o IMC igual a 25 e menor que 30 e obesidade, o IMC igual ou maior a 30. Após o cálculo do IMC, realizado pelos alunos em sala de aula, os resultados obtidos foram verificados em tabelas específicas para o sexo e faixa etária.

Para estimular a adoção de hábitos saudáveis no cotidiano foi oportunizada aos jovens e familiares a participação em uma palestra ministrada por uma nutricionista, visando trazer maiores informações sobre a importância de uma alimentação saudável e balanceada para a manutenção da saúde e prevenção das DCV.

Para concluir o trabalho os alunos realizaram uma campanha de conscientização sobre os principais fatores de risco cardiovasculares relacionados ao estilo de vida no ambiente escolar, que teve por objetivo compartilhar os conhecimentos obtidos com todos os integrantes da comunidade escolar. Para isso, foram utilizados os seguintes recursos: confecção de cartazes, painéis, distribuição

de panfletos e construção de Figuras apontando as principais causas de mortalidade do município.

4 RESULTADOS

Mediante os dados obtidos através da pesquisa realizada junto á secretaria de saúde do município de Nova Esperança constatamos que as DCV foram as principais causas de mortalidade entre a população no período compreendido entre 2001 e 2007.

Com base nos resultados observados através dos questionários investigativos foi detectada a presença de vários sintomas indicativos de estresse em uma parcela significativa dos adolescentes.

Dos 35 alunos investigados 51,4% alegaram se sentirem irritados, ansiosos, agressivos, cansados, desanimados e tristes com freqüência. O estresse é um termo usado para descrever um conjunto de reações do organismo como resultado às agressões físicas, emocionais, químicas e de diversas origens que perturbam o equilíbrio interno.

Os sintomas apresentados pelos adolescentes causam preocupação, pois podem levar os jovens a desenvolver inúmeros problemas como depressão, compulsão por alimentos, uso do cigarro e outras drogas, dentre outros. De acordo com Loures *et al.* (2002), o estresse mental também pode constituir-se em um agente causador das DCV de forma crônica e aguda, podendo afetar os indivíduos cada vez mais precocemente, inclusive as crianças e adolescentes.

O aumento do nível de estresse entre crianças e adolescentes, provavelmente é decorrente do estilo de vida adotado pela sociedade contemporânea, devido a diversos fatores, entre eles, o aumento da violência, do individualismo e da competição.

Acreditamos que os adolescentes são particularmente vulneráveis ao estresse tanto de ordem física, quanto psicológica, pois, se trata de um período de grandes mudanças físicas e de emoções intensas, em que, a necessidade de auto-afirmação e a ansiedade quanto ao futuro podem contribuir para desencadear o estresse.

Podemos citar alguns dos fatores que contribuem para o aumento do estresse infantil, sendo alguns deles a desestruturação familiar, a competitividade no ambiente escolar, a iniciação precoce da vida sexual, um número cada vez maior de atividades diárias, dentre outras.

Devido ao alto índice de sintomas indicativos de estresse, verificamos a necessidade do desenvolvimento de atividades que incentivem a prática de atitudes que diminuam o estresse, como uma dieta alimentar saudável, a prática de esportes, a adoção de um passatempo ou hobby, a melhora de hábitos cotidianos e do relacionamento com outras pessoas.

Com relação ao sedentarismo, observamos que uma significativa parte da amostra (28,5%), tendo em vista, o estudo ter sido realizado com adolescentes, alegou não praticar nenhum tipo de atividade física regularmente e que 71,5% praticam algum tipo de atividade física, cuja freqüência está representada na Figura 01.

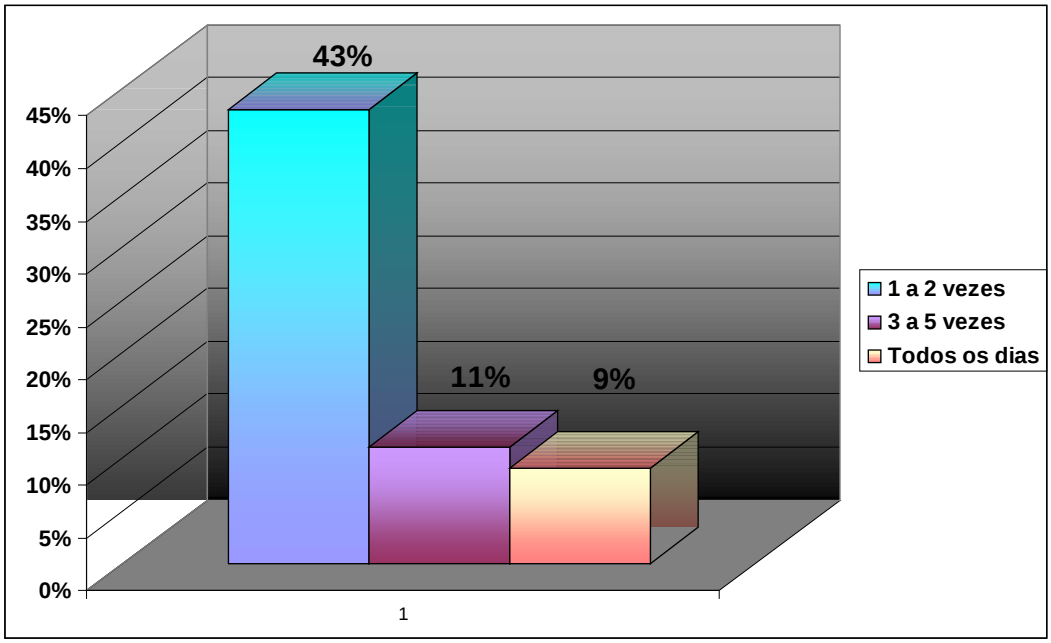

Figura 01 – Freqüência da prática de atividades físicas semanais dos alunos de uma 7ª série do Colégio Estadual Costa Monteiro .

Apesar da maioria dos alunos investigados praticarem de algum tipo de atividade física, uma porcentagem significativa (28,5%) dos adolescentes são

inativos fisicamente, o que é um fator preocupante, pois existe uma tendência a repetir, na idade adulta, hábitos adquiridos na infância e adolescência.

Quanto aos alunos que informaram praticar atividades físicas semanalmente, uma parcela significativa (43%) se exercitam somente de 1 a 2 vezes por semana, o que contraria a recomendação feita para os adolescentes, por Krug e Marchesan (2009), que é de, aproximadamente, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa.

Uma atenção especial à prática de atividades físicas durante a adolescência pode ser o primeiro passo para reverter o crescente quadro de sedentarismo e suas conseqüências, inclusive, para o sistema cardiovascular. Para a OPAS (2003), a atividade física reduz o risco de cardiopatia, acidente vascular cerebral e o diabetes, pois, o exercício melhora o metabolismo da glicose, reduz o nível de gordura e diminui a pressão arterial.

Portanto, existe um indicativo da necessidade de desenvolver programas de incentivo à prática de atividades físicas nesses grupos etários mais jovens, com a finalidade da prevenção de doenças, da diminuição do estresse, do controle do peso corporal, da melhora da auto-estima e da prevenção do tabagismo.

Dos familiares investigados, apenas 37,1% alegaram estabelecer um limite de tempo para os adolescentes assistirem TV ou ficar no computador o que corrobora os estudos de Oehlschlaeger *et al.* (2004). Estes autores concluíram que o sedentarismo vem acometendo cada vez mais crianças e adolescentes, em virtude da grande interferência dos meios de comunicação no dia-a-dia desses jovens, desestimulando a adesão a um comportamento físico ativo.

> Programas de atividade física propiciam uma série de benefícios à saúde, como um melhor controle da obesidade, a hipertensão arterial, do diabetes mellitus, da hipercolesterolemia, da osteopenia, além de proporcionar melhora da função cognitiva e da auto – estima. (MENDES *et al,* 2006).

Associados aos fatores de risco já mencionados, o tabagismo é o que mais agride o sistema cardiovascular, sendo que, o controle do tabagismo é uma das medidas que do ponto de vista da saúde pública, acarretaria um maior impacto na redução da mortalidade provocada pelas DCV.

Para Pivetta (2002), no topo da lista dos fatores de risco para o infarto do miocárdio, aparece disparado o hábito de fumar, sendo que, o consumo diário de mais de cinco cigarros quase quintuplica a probabilidade de ocorrer um ataque cardíaco.

> "O combate ao tabagismo é uma das medidas mais importantes para a redução das DCV, pois, o uso do fumo está relacionado com um maior risco de acidentes cardiovasculares, arteriosclerose e morte, com agravamento do problema no caso de pessoas hipertensas que também sofram de diabetes". (LIPP e ROCHA, 1996).

Os resultados obtidos demonstram que uma porcentagem significativa dos alunos tem contato direto com familiares e amigos fumantes, o que os torna predispostos a se tornarem fumantes passivos (Fig. 02). Fumante passivo é aquele que fuma involuntariamente por estar no mesmo ambiente com fumantes ativos. Segundo Ferreira *et al.* (1993) o fumante passivo pode conter no sangue, urina e saliva, quantidade de nicotina equivalente à encontrada em fumantes de 1 a 10 cigarros/dia, dependendo do numero de horas de exposição e da poluição ambiental".

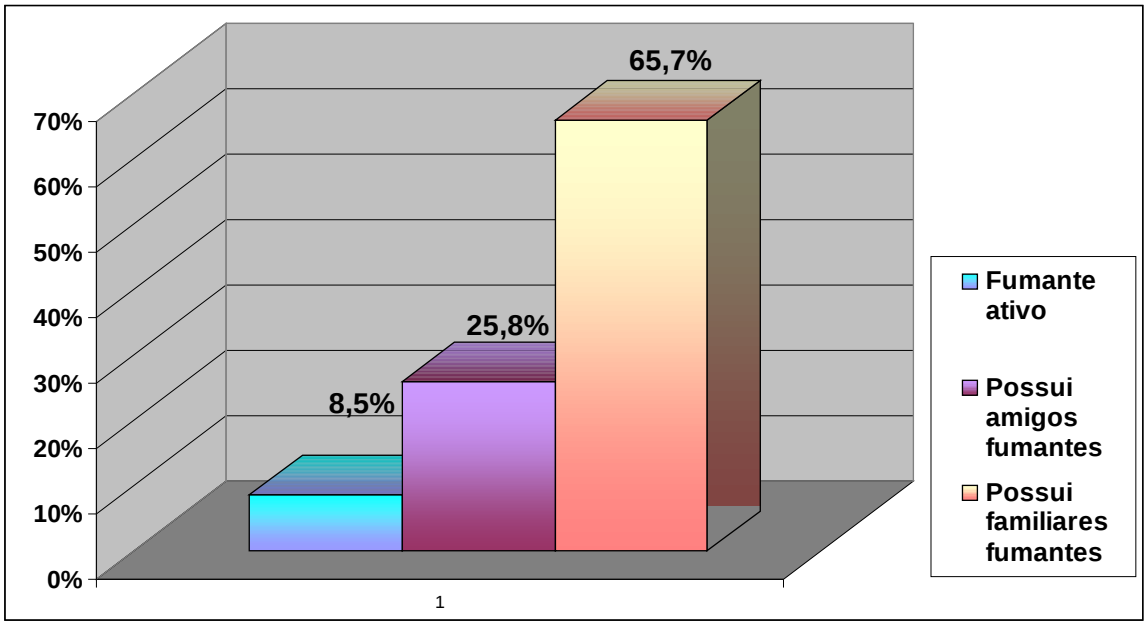

Figura 02– Fumantes ativos e fumantes passivos de uma 7ª série do Colégio Estadual Costa Monteiro.

É importante salientarmos, também, os estudos de Torres *et al.* (1998) alertando para o fato de que as crianças e adolescentes, atualmente, são as maiores vítimas do fumo devido a sua imaturidade, sendo que, mais de 90% de adultos fumantes experimentaram o primeiro cigarro na faixa de 12 aos 18 anos.

Assim, verifica-se a necessidade de uma maior conscientização dos jovens sobre os malefícios causados pelo cigarro, através de um trabalho efetivo por parte das escolas, pois existe uma porcentagem significativa de adolescentes que se encontram em situação de risco para o hábito de fumar.

Com relação aos hábitos alimentares dos alunos, verificamos que de um total de 35 alunos, 40% dos alunos consomem doces, frituras, salgados e tomam refrigerantes de uma a duas vezes por semana, 8,6% deles todos os dias, e 51,4% de três a cinco vezes por semana (Fig. 03). Quanto à ingestão de frutas, verduras e legumes, 71,4% dos alunos alegaram consumir este tipo de alimento todos os dias e 28,6% dos alunos consomem estes alimentos esporadicamente.

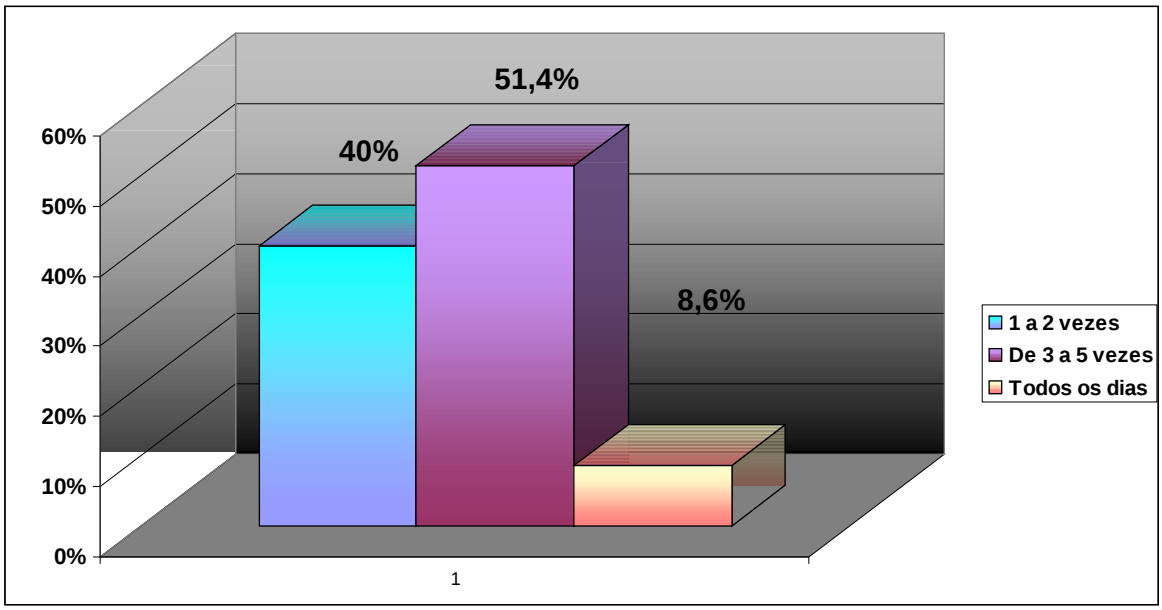

Figura 03 – Consumo de doces, frituras, salgados e refrigerantes dos alunos de uma 7ª série do Colégio Estadual Costa Monteiro semanalmente.

Em relação ao consumo de carnes, 57% dos alunos têm preferência pelo consumo de carnes gordas, o que pode vir a ocasionar ou complicar problemas como a obesidade, o aumento do colesterol no sangue e a aterosclerose.

E no que tange a preferência de tipos de carnes, verificou-se que 40% dos adolescentes têm preferência apenas pelo consumo de carnes vermelhas. Nesse aspecto, salientam Kamel e Kamel (1998), que a proteína animal deve fazer parte da alimentação das pessoas, contudo deve-se diminuir a ingestão de carnes vermelhas por serem de difícil digestão e ricas em colesterol, substituindo-as por carnes brancas.

Podemos observar que houve uma grande mudança de hábitos alimentares no Brasil nos últimos anos. Para Lacerda *et. al*. (2004) tem havido um aumento no consumo de colesterol, ácidos graxos saturados e de produtos industrializados, ricos em gorduras, sal e carboidratos simples, ocasionando o aumento da obesidade infantil e o desenvolvimento de doenças em indivíduos cada vez mais jovens, como o diabetes e a hipertensão arterial.

É evidente o crescimento dos maus hábitos alimentares em nosso país, o que aliado à redução da atividade física no cotidiano em razão do avanço tecnológico da sociedade contemporânea, torna possível prenunciar um aumento na prevalência da do sobrepeso e da obesidade entre a população brasileira.

Portanto, existe um indicativo da necessidade de realizar um trabalho visando uma mudança nos hábitos alimentares dos adolescentes. Segundo Rique *et al* (2002) a redução da ingestão de gorduras saturadas, a diminuição do consumo de sal e a inclusão na alimentação de vegetais, frutas, grãos integrais e soja são fatores indispensáveis na prevenção das DCV.

Com relação ao sobrepeso e obesidade, verificamos que 94,3% dos alunos estão com o peso normal para a sua faixa etária e sexo, e, 5,7% dos alunos apresentaram sobrepeso, não sendo constatado nenhum caso de obesidade.

Apesar desse estudo não apontar nenhum aluno com obesidade e um índice relativamente pequeno de alunos com sobrepeso, é importante alertar os jovens para o fato de que o excesso de peso corporal pode causar sérios problemas ao sistema cardiovascular, posto que. Segundo Ferreira e Carneiro (1999), o indivíduo obeso tem a pressão mais elevada, alterações do colesterol e maior tendência ao diabetes.

Para Campos *et al* (2007), a adolescência é uma fase da vida que merece especial atenção, pois é nela que 25% da estatura final e 50% da massa corporal é adquirida, sendo esta uma fase ideal para o controle do peso através de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas.

Com relação aos dados obtidos através da aplicação de questionários investigativos para os familiares dos alunos constatamos que 42,4% alegaram possuir casos de DCV na família, fator este que também contribui para o desenvolvimento de uma doença cardiovascular.

Também verificamos a presença dos seguintes fatores de risco cardiovasculares entre os familiares dos alunos (Fig. 04): hipertensão arterial, diabetes e altos níveis de colesterol. Esta constatação demonstra a necessidade de ações políticas e campanhas de prevenção para as doenças cardiovasculares direcionadas a população, pois mesmo quando estas doenças não são mortais, podem deixar o indivíduo incapacitado para o trabalho.

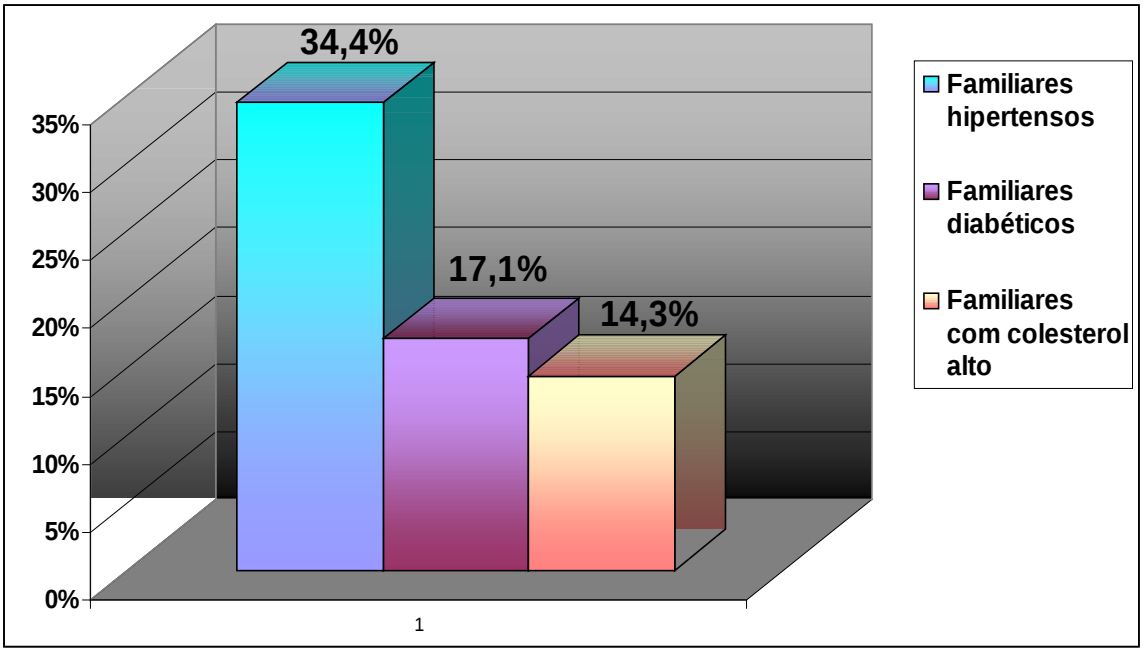

Figura 04– Fatores de risco quanto ao histórico familiar dos alunos de uma 7ª série do Colégio Estadual Costa Monteiro.

CONCLUSÃO

Mediante as reflexões realizadas pelos alunos integrantes desse estudo, durante as atividades desenvolvidas em sala e a participação na palestra, e na campanha de prevenção realizada na escola, acredita-se ter ocorrido um maior

esclarecimento e uma maior conscientização por parte dos alunos, em relação aos hábitos que podem ser prejudiciais ao sistema cardiovascular, bem como, sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano familiar. Assim, considera-se que os resultados obtidos foram positivos.

Concluímos também, que o resultado da pesquisa realizada junto a Secretaria de Saúde do município de Nova Esperança, demonstrando que as DCV foram as principais causas de mortalidade da população entre 2001 e 2007, exerceu um importante papel de alerta aos estudantes sobre a necessidade de prevenir as doenças cardiovasculares desde a infância e a adolescência.

Com base nos resultados obtidos nesse estudo, verificou-se a necessidade de um trabalho interdisciplinar e continuado no ambiente escolar, propondo uma mudança nos hábitos alimentares dos alunos, como também um trabalho voltado à prevenção do tabagismo, posto que este se constitui em um importante fator de risco cardiovascular, bem como, o incentivo à prática de atividades físicas pelos jovens.

Constatamos ainda, a importância do desenvolvimento de atividades que visem melhorar a qualidade de vida dos jovens e também proporcionar a eles um ambiente favorável ao seu pleno desenvolvimento físico, psíquico e social, tendo em vista que, uma parcela significativa dos adolescentes alegou se sentirem freqüentemente irritados, cansados, desanimados e tristes, o que indica a presença de estresse psicológico.

Estabelecer metas como alimentar-se melhor, parar de fumar, controlar o peso corporal, praticar atividades físicas com freqüência e buscar alternativas para a diminuição dos níveis de estresse possibilitam ao indivíduo tornar-se um cidadão mais participativo e útil para a comunidade em que está inserido. Portanto, acreditamos que o maior acesso às informações acerca dos principais fatores de risco relacionados ao estilo de vida, propiciou aos jovens os subsídios necessários para o abandono de práticas nocivas à saúde, visando a prevenção das Doenças Cardiovasculares, e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Luiz A. Índice de massa corporal (massa corporal.estatura^{-2}) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura**. Revista de Saúde Pública.** São Paulo, v. 26, n. 6, Dez. 1992. Disponível em: http://www.scieliosp.org/ scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-9101992000600009>. Acesso em: 04 de Jul/2008.

CAMPOS, L. LEITE, Á. J. M. ALMEIDA, P. C. Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes escolares do município de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Maternidade Infantil**, v.7, n.2, p.183-190. ISSN 1519-3829. abr./jun. 2007.

CERVO, Amado L.. BERVIAN, Pedro A. **Metodologia Cientifica**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983, p. 159.

DIRETRIZES CURRICULARES DE CIÊNCIAS PARA O ENSINO FUNDAMENTAL DO ESTADO DO PARANÁ. **Secretaria de Estado da Educação, SEED.** 2008.

GAMA, Sueli. R. CARVALHO, Marília S.; CHAVES, Célia R. M. M. Prevalência em crianças de fatores de risco para as doenças cardiovasculares. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 9, p. 2244, set/2007.

FERREIRA, Celso; CARNEIRO, Maria T. R. C. **Prevenção das Doenças do Coração**: Fatores de Risco. São Paulo: Atheneu, p. 27, 1999.

FERREIRA, S. *et al*. **Saúde pulmonar e tabagismo passivo em amostra de escolares na cidade do Rio de Janeiro** – Estudo piloto. ABP – Supl. Arq. Bras. Med., 1993, 67 (3): 202-7.

GUIMARÃES, Armênio C. **Prevenção das Doenças Cardiovasculares no Século 21**. vol. 5, n. 3, p. 103, 2002. Disponível em: <http://www.sbh.org.br/hipertensao/2002_N3_V5/N %2003%20V5%202002%20%208%20-%20Conteudo%20-%20Fatores%20de %20Risco%20-%20p103-106.pdf>. Acesso em: 05 jul. de 2008.

KAMEL, D.; KAMEL, J. G. **Nutrição e atividade física**. 2. ed. São Paulo: Sprint, 1998.

KRUG, Rodrigo de Rosso. MARCHESAN, Moane. Recomendações de alimentação e de atividades físicas nas diferentes idades: uma revisão de literatura. **Revista Digital - Buenos Aires**. Ano 14, Nº 132, Maio de 2009.

LACERDA, J. M. S.; TORRES, E. A. F. S.; HANASHIRO A.; NACIF M. A. L . Avaliação dos Parâmetros Nutricionais e Culturais dos Padrões alimentares Brasileiro, Japonês e mediterrâneo. **Revista Nutrição em Pauta**, ano XII, n 68, São Paulo. set/ out 2004, p.49.

LIPP M. N. ROCHA J. C**. Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**: um guia de tratamento para o hipertenso . 2 ed. Campinas: Papirus, 1996, p. 60-61.

LOURES, Débora L. *et. al.* Estresse Mental e Sistema Cardiovascular. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia,** São Paulo, v. 78, n. 5, p. 529, maio/2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v78n5/9388.pdf>. Acesso em: 03 de Jul/2008.

MENDES, Marcelo J. F. L. *et al*. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais**. Revista Brasileira de Saúde Maternidade Infantil,** Recife, v. 6 (Supl 1), p. S49-S54, maio/2006. Disponível em: <http://www.br.monografias.com/trabalhos/associacao-fatores-risco/associacao-fatores-risco.shtml>. Acesso em: 04 de Mai/2008.

Ministério da Saúde. DATASUS. **Estatísticas vitais:** Mortalidade e nascidos vivos. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/saude/>. Acesso em: 20 nov. de 2008.

OEHLSCHLAEGER, Maria H. K. *et al*. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, Pelotas-RS, v. 38, n. 2, p.162, Abr/2004.

OPAS-ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Doenças Crônicas e Degenerativas e Obesidade:** estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde, Brasília-DF, p. 53-55, 2003. Disponível em: <http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf>. Acesso em: 22 Mai/2008.

PIVETTA, M. Infarto: o que causa ou evita. **Ciência Medicina**, Pesquisa FAFESP, n. 79, p. 40, set. de 2002.

RIQUE, Ana B. R.; SOARES, Elaine A.; MEIRELLES, Claudia de M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói-RJ, vol. 8, n. 6, Nov/Dez de 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922002000600006&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 06 de Jul/2008.

SANTOS FILHO, Raul D.; MARTINEZ, Tania L. R**.** Fatores de risco para doença cardiovascular: velhos e novos fatores de risco, velhos problemas. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo**, São Paulo, v. 46, n. 3, Jun/2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S000427302002000300002&script=sci_arttext&tlng=en>. Acesso em: 25 de Jun de 2008.

SIMÃO, M. NOGUEIRA, M. S. HAYASHIDA, M. CESARINO, E. J. Doenças Cardiovasculares: perfil de trabalhadores do sexo masculino de uma destilaria do interior paulista. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.4 , p.27-35, 2002. Disponível em <http://www.fen.ufg.br/revista/revista4_2/perfil.html>. Acesso em 01 de junho de 2008.

TORRES, Blancard S. CRUZ, Rita de C. S. HUGGINS, Donald. Tabagismo na adolescência: fatores determinantes. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 55, n. 4, p. 251, Abri/1998.