



HÁBITOS DE VIDA E A INCIDÊNCIA DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES ¹

**Bruna Ribeiro Veiga Petermann ², Ana Júlia Günzel ³, Anencir Rogoski ⁴, Davi Penz ⁵,
Giovana Barcellos ⁶, Martina Bonafé ⁷, Leticia Flores Trindade ⁸, Brenda da Silva ⁹**

¹ Artigo científico elaborado nas Unidades de Ensino e Aprendizagem Saúde Coletiva: Diagnósticos de Saúde da Comunidade e Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal: Bases do Conhecimento Científico no curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

² Farmacêutica. Acadêmico do 3 semestre de Medicina da Unijuí. e-mail: bruna.petermann@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmico do 3 semestre de Medicina da Unijuí. e-mail: ana.gunzel@sou.unijui.edu.br

⁴ Acadêmico do 3 semestre de Medicina da Unijuí. e-mail: anencir.rogoski@sou.unijui.edu.br

⁵ Acadêmico do 3 semestre de Medicina da Unijuí. e-mail: davi.penz@sou.unijui.edu.br

⁶ Acadêmico do 3 semestre de Medicina da Unijuí. e-mail: giovana.barcelos@sou.unijui.edu.br

⁷ Acadêmico do 3 semestre de Medicina da Unijuí. e-mail: martina.bonafe@sou.unijui.edu.br

⁸ Enfermeira. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS). Docente do Núcleo dos Cursos da Saúde da Unijuí. E-mail: leticia.flores@unijui.edu.br

⁹ Biomédica. Doutora em Farmacologia pela Universidade Federal de Santa Maria. Docente do Núcleo dos Cursos da Saúde da Unijuí. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Estudos Epidemiológicos e Clínicos - GPEEC Unijuí. E-mail: brennda.s@unijui.edu.br

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte no Brasil e no mundo. Dentre os fatores de risco mais relevantes para o seu desenvolvimento, destacam-se a obesidade, que apresenta relação direta com a hipertensão arterial, dislipidemia e resistência à insulina. Além disso, hábitos de vida inadequados, como sedentarismo e alimentação desbalanceada, contribuem para o aumento da incidência de DCV. Diante disso, faz-se necessário compreender a relação entre hábitos de vida e o desenvolvimento dessas doenças. **Objetivos:** Investigar a prevalência de doenças cardiovasculares em pessoas com obesidade e avaliar a influência dos hábitos de vida no desenvolvimento dessas doenças. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado no contexto de unidades de ensino aprendizagem do curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas domiciliares utilizando um questionário estruturado com 34 perguntas abordando características pessoais, socioeconômicas, fatores de risco e hábitos de vida. Foram incluídos 36 indivíduos com sobrepeso ou obesidade, e os dados obtidos foram analisados por meio do *software IBM SPSS Statistics*. **Resultados:** Os resultados indicaram que 83,4% dos participantes apresentavam sobrepeso ou obesidade, 68,6% relação cintura-quadril aumentada. Quanto ao histórico médico, 38,9% relataram possuir três ou mais doenças crônicas, enquanto que 97,2% faziam uso de medicação contínua para controle de patologias associadas. No que se refere ao estilo de vida, observou-se que 52,8% dos entrevistados não praticavam atividade física regularmente, e 41,7% eram ou já foram tabagistas. O consumo alimentar também foi avaliado, revelando que, embora 75% dos participantes tenham o hábito de consumir frutas e verduras diariamente, 44,4% faziam uso diário de açúcar e 61,1% consumiam carne todos os dias. O histórico familiar de DCV esteve presente em 66,7% dos entrevistados, o que pode



indicar uma predisposição genética nesta população para a gênese da doença. Esses achados demonstram a necessidade de estratégias de intervenção focadas na promoção de hábitos de vida saudáveis, especialmente em indivíduos com excesso de peso e predisposição genética para DCV. **Conclusões:** O estudo evidenciou elevada prevalência de fatores de risco, como sedentarismo, consumo excessivo de açúcares e histórico familiar positivo para DCV, reforçando a necessidade de intervenções preventivas e de promoção da saúde no âmbito da atenção primária. Medidas como incentivo à atividade física regular, orientações nutricionais e acompanhamento médico contínuo são fundamentais para a redução do risco cardiovascular. Além disso, políticas públicas voltadas para a conscientização da população sobre os impactos do excesso de peso e a importância de hábitos saudáveis devem ser implementadas para minimizar a incidência dessas doenças. Já que a obesidade e hábitos de vida inadequados desempenham um papel central no desenvolvimento de DCV. **Palavras-chave:** Obesidade; Doenças cardiovasculares; Hábitos de vida; Hipertensão arterial; Prevenção.