

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES¹

Letícia Tatiane Kronbauer Krahn², Larissa Zimmermann³, Raphaela Castro de Quadros⁴, Letícia Bianca Petter⁵, Cátia Cristiane Matte Dezordi⁶

¹ Projeto desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador dos cursos de Biomedicina e Fisioterapia do terceiro semestre da Graduação Mais.

² Estudante do curso de Fisioterapia do quarto semestre

³ Estudante do curso de Fisioterapia do quarto semestre

⁴ Estudante do curso de Fisioterapia do quarto semestre

⁵ Mentora nutricionista graduada pela Universidade Federal de Santa Maria UFSM. Especialista em Saúde da Família pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul

⁶ Professora Enfermeira, docente do núcleo de ciências da saúde da Unijuí, mestre em atenção integral à saúde pela Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul Unijui

1. Introdução

1.1. Objetivo

Objetivo Geral

Desenvolver a ação educativa sobre o uso dos alimentos cardioprotetores para os estudantes do Curso Técnico em Móveis de uma escola estadual, com vistas a prevenir doenças cardiovasculares.

Objetivos Específicos

Reconhecer as doenças cardiovasculares e conscientizar os alunos dos malefícios à saúde ocasionados por uma dieta desequilibrada.

Pesquisar quais são os alimentos cardioprotetores e expor seus benefícios;

Investigar como é a alimentação diária dos alunos, visando a apresentar possíveis melhorias;

Despertar nos alunos a preferência por alimentos cardioprotetores, por meio da entrega de um manual de receitas.

1.2. Justificativa

Este projeto trata de questões relacionadas à alimentação cardioprotetora, que consiste na melhora da alimentação para o cuidado, principalmente, do sistema cardiovascular, assim

prevenindo o surgimento de doenças cardiovasculares (Ministério da Saúde - Hospital do Coração, 2018).

As Doenças Cardiovasculares (DCV's) atingem o funcionamento do coração e vasos sanguíneos, o qual transporta oxigênio e nutrientes para as células do corpo. Entre as principais doenças estão o infarto agudo do miocárdio (IAM), angina, insuficiência cardíaca (IC), doenças cardíacas reumáticas, cardiopatias congênitas, doenças hipertensivas, aterosclerose, dissecação de aorta, entre outras (MAGALHÃES et al., 2014).

As doenças cardiovasculares são as principais causas de mortes no Brasil, Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2021), cerca de 14 milhões de brasileiros têm alguma doença no coração e cerca de 400 mil morrem por ano em decorrência dessas enfermidades, o que corresponde a 30% de todas as mortes no país. A OMS estima que mais da metade da mortalidade cardiovascular pode ser diminuída com adequadas mudanças no estilo de vida e alimentação, de maneira que esse é o grande desafio existente na prevenção cardiovascular atualmente (SIMÃO, 2013).

De acordo com a Diretriz Brasileira de Prevenção da Sociedade Brasileira de Cardiologia (2019), a alimentação saudável com alimentos cardioprotetores tem importante impacto na prevenção e tratamento das DCV, assim como pequenas melhorias também trazem relevantes benefícios na diminuição do risco cardiovascular. No Brasil, tem-se observado que a dieta vigente apresenta maior participação de alimentos processados e ultra processados com excesso de calorias provenientes de açúcares livres e de gorduras saturadas e menor presença de alimentos in natura ou minimamente processados como frutas, legumes e verduras, portanto, é de extrema importância identificar os hábitos alimentares dos estudantes, a fim de promover melhores estratégias de prevenção de DCV.

A partir do observado, analisado e estudado, é possível compreender que as doenças cardiovasculares podem ser evitadas e/ou controladas com a alimentação cardioprotetora, através da estimulação de mudanças na alimentação e incentivar o uso de alimentos cardioprotetores, podendo se orientar pelo DICA BR, um Guia Alimentar criado pelo Ministério da Saúde (2018) onde os alimentos são divididos em quatro grupos, verde, amarelo, azul e vermelho, indicando classificação da frequência de consumo dos alimentos. Nesse contexto, o estudo será orientado pela seguinte questão de pesquisa: “Quais são os conhecimentos dos

estudantes do curso técnico em Móveis da Escola Estadual 25 de Julho sobre o uso de alimentos cardioprotetores na prevenção de doenças cardiovasculares? ”.

Assim, tem-se como hipótese que a mudança de conduta em relação ao cuidado necessário que devemos ter para com a nossa saúde pode acontecer à medida que o indivíduo toma consciência de que a sua saúde é dependente de uma alimentação saudável.

Destaca-se ainda que o presente projeto possui a contribuição de conhecimentos de algumas disciplinas do módulo, tais como Morfofisiologia e Processos Patológicos Gerais dos Sistemas Cardiovascular e Respiratório, Saúde Coletiva e Semiologia. A primeira sustenta entendimentos sobre anatomia e fisiologia do sistema cardiovascular para melhor compreensão da fisiopatologia das doenças cardiovasculares. Já a segunda auxilia principalmente em questões relacionadas às a melhoria das condições e modos de viver do indivíduo; e em semiologia aprendemos a anamnese, a avaliação do paciente para um bom tratamento.

2. Referencial Teórico

2.1. Revisão de Literatura

Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares afetam o coração e o sistema circulatório de maneira geral. As principais causas dessas doenças são a vida sedentária, o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura e sal, o álcool e o fumo. Algumas formas de prevenção: a prática de uma vida saudável, exercícios regulares e alimentação equilibrada, aliados ao constante acompanhamento médico. Dentre as doenças mais comuns estão: Doença arterial coronária, doenças da aorta, doença arterial periférica, insuficiência cardíaca, arritmia. (RAMOS, Salvador, 2014).

Dentro da doença arterial coronária tem-se a angina de peito, aterosclerose e infarto agudo do miocárdio. A angina de peito tem como sintomas dor ou pressão na parte anterior do tórax que seria como uma queimação no centro do peito. Ocorre devido a obstrução de uma artéria coronária principal que resulta na falta de bombeamento sanguíneo até o miocárdio. O esforço físico, a exposição ao frio e a ingestão de uma refeição pesada são fatores associados à dor anginosa típica. A angina estável é uma dor previsível e consistente que ocorre aos esforços



físicos e é aliviada com repouso e a angina instável os sintomas são mais fortes e pode não ser aliviada com o repouso. (HINKLE, Janice L.; CHEEVER, Kerry H, 2020).

A aterosclerose acomete diferentes artérias do organismo, como: aorta, carótidas, coronárias, artérias que irrigam os membros inferiores, entre outras. A hipertensão arterial, tabagismo, diabetes, obesidade, sedentarismo e dislipidemia contribuem para a aceleração desse processo. Quando estável, o ateroma obstrui parcialmente a artéria e estimula a formação de um coágulo que obstrui o fluxo de sangue para a área do coração irrigada por essa artéria coronária. (RAMOS, Salvador, 2014).

O infarto agudo do miocárdio ocorre com uma formação de trombos que resultam na oclusão completa da artéria coronária (que fornece o suprimento sanguíneo ao músculo cardíaco), o que leva à isquemia e à necrose do miocárdio suprido por aquela artéria. À medida que as células são privadas de oxigênio, ocorre a lesão celular que resulta em infarto, ou morte das células, onde perdem a capacidade de realizar o trabalho de contração. Tem como sinais e sintomas: dor ou desconforto torácico não aliviado por repouso, falta de ar, náuseas, indigestão e vômito, entre outros. O infarto agudo do miocárdio exige tratamento imediato para restabelecer o fluxo na coronária afetada. (HINKLE, Janice L.; CHEEVER, Kerry H, 2020).

O aneurisma da aorta representa um enfraquecimento de determinado local da aorta e o maior risco é a ruptura. O ideal é detectar e tratar o aneurisma antes que ocorra ruptura com hemorragia interna. Geralmente essa doença é assintomática, por isso é necessário fazer exames, pois com a detecção precoce, o aneurisma da aorta pode ser tratado com sucesso. (RAMOS, Salvador, 2014).

Na doença arterial periférica podem ocorrer acidentes vasculares cerebrais, tanto por embolia, como por obstrução completa do vaso. Pacientes com doença aterosclerótica nas artérias das pernas em uma fase inicial são assintomáticos. Com a progressão da doença, podem apresentar dor nos músculos das pernas e pode gerar lesões na pele (úlceras e necrose). (RAMOS, Salvador, 2014).

A insuficiência cardíaca ocorre quando o coração não consegue bombear o sangue rico em nutrientes e oxigênio para todo o corpo, em consequência, o paciente tem dificuldade de respirar, inchaço nas pernas, pés ou tornozelos, tontura, cansaço e confusão mental. As

causas mais comuns são a hipertensão arterial, doenças relacionadas ao depósito de colesterol nas artérias como infarto do miocárdio, doenças que afetam o músculo do coração e doenças das válvulas cardíacas. Entre o que pode causar ou agravar a insuficiência cardíaca, está, distúrbios hormonais, abuso de bebidas alcoólicas e anti-inflamatórios, anemia, infecções, consumo excessivo de sal. Além disso, alguns pacientes podem ter predisposição genética a desenvolver essa doença. (RAMOS, Salvador, 2014).

Arritmia é qualquer tipo de alteração do ritmo ou frequência cardíaca diferente do normal. Seus sintomas são: palpitação, desmaios, cansaço para caminhar, falta de ar durante esforços e até mesmo dor torácica. Existem arritmias catadas para aliviar sintomas e não para proteção cardíaca. Por outro lado, existem arritmias de mais gravidade, que podem causar acidentes vasculares cerebrais, obstruções periféricas e até mesmo a morte. (RAMOS, Salvador, 2014).

Alimentos cardioprotetores

O princípio das doenças cardiovasculares é controlar os fatores de risco modificáveis que ocasionam as causam, tais como, hiperlipidemia, tabagismo, etilismo, hiperglicemia, obesidade, sedentarismo, má alimentação e a utilização de contraceptivos (BRUNNER E SUDDARTH, 2019). Os aspectos de nutrição brasileiros possuem diversas variáveis, resultantes de mudanças sociais, sejam elas econômicas, demográficas, culturais e tecnológicas, que afetam diretamente o perfil e o estilo de vida da população. As principais mudanças das últimas duas décadas foram o alto consumo de alimentos com elevado índice de gordura e açúcares e alimentos com baixo teor de fibras (COUTINHO, GENTIL, TORAL, 2017).

Quanto maior o rendimento mensal familiar, maior é o consumo de gorduras e menos o de carboidratos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008-2009). Durante os últimos anos as recomendações médicas e nutricionais são de que sejam feitas diminuições no consumo de ácidos graxos saturados.

Diversos padrões de alimentação saudável já foram estudados e, todos incluem o consumo de frutas, hortaliças, grãos integrais, peixes, carnes vermelhas (MOZAFFRIAN, APPEL, VAN HORN, 2011). Os conselhos clínicos brasileiros e internacionais afirmam que a

mudança nos padrões alimentares com uma maneira não medicamentosa para a prevenção de DCVs e controle dos fatores de risco é totalmente válida (HOOPER et al, 2019).

No Brasil foi criada a Alimentação Cardioprotetora Brasileira (DICA BR), a qual está de acordo com o Guia Alimentar e inclui alimentos in natura, minimamente processados e processados, elaborada com base em alimentos tipicamente brasileiros. O DICA BR é dividido em quatro grupos (verde, amarelo, azul e vermelho). O grupo verde é composto por alimentos cardioprotetores, esses devem ser consumidos em maior quantidade e todos os dias, contêm substâncias como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, alguns alimentos que fazem parte desse grupo são verduras, frutas, legumes, leguminosas, leites e iogurtes sem gordura (Ministério da Saúde, 2018).

Além disso, os alimentos do grupo amarelo, devem ser consumidos com moderação, pois possuem mais calorias, sais e gorduras do que o grupo verde, esses não devem deixar de ser ingeridos pois fornecem energia para que seja possível realizar as atividades diárias, alguns exemplos de alimentos são pães, cereais, macarrão, tubérculos cozidos, farinhas, oleaginosas e óleos vegetais. Os alimentos do Grupo azul, devem ser consumidos em poucas quantidades, pois são fontes de gordura saturada, sal e colesterol, os quais são prejudiciais à saúde do coração, esse grupo é composto por carnes, queijos brancos e amarelos, ovos, manteiga, doces caseiros, leite condensado e creme de leite (Ministério da Saúde, 2018).

Ademais, o grupo vermelho, composto de alimentos ultra processados, esses possuem muitos aditivos químicos, tais como corantes, conservantes, aromatizantes, gordura vegetal hidrogenada, açúcar e sódio em excesso, fazem parte dessa classificação macarrão instantâneo, embutidos, sucos industrializados, refrigerantes, sorvete, farinha láctea, entre outros, não são recomendados para quem deseja ter uma alimentação saudável (Ministério da Saúde, 2018).

Ainda, o Guia Alimentar para a população brasileira, classifica os alimentos de acordo com seu grau de processamento. São quatro os grupos, sendo eles: alimentos in natura ou minimamente processados (esses são adquiridos sem sofrer quaisquer alterações após serem extraídos da natureza), óleos, gorduras, sal e açúcar (os quais são extraídos de alimentos in natura a partir de técnicas de processamento), alimentos processados (produtos fabricados com aditivos de sal, açúcar ou demais substâncias, a um alimento in natura ou minimamente processado, através de técnicas de processamento simples) e alimentos ultra processados (são



formulações industriais, feitas com muitos ingredientes, sendo grandes quantidades de aditivos químicos a uma pequena porção de alimentos in natura) (Ministério da Saúde, 2018).

Como é a situação no Brasil?

O Sistema de Informação de Mortalidade, que realiza o monitoramento das tendências de Doenças Cardiovasculares, mostrou uma variação de 261 mil óbitos no ano de 2000 e 359 mil em 2017 (Malta, et al, 2020).

As DCV, representam um terço das causas de óbitos no Brasil, apesar de as doenças crônicas não transmissíveis apresentarem declínio, elas ainda representam consequências elevadas, na perda de produtividade, trabalho e por consequência na renda familiar. Estudos apontaram que desde a década de 1960 o adoecimento por DCV tem diminuído, porém no Brasil, isso começou a acontecer de forma tardia, em 1990 (Malta, et al, 2020).

Como é a situação global?

A situação global também se mostra preocupante, sendo que é a principal causa de mortes no mundo (Ministério da Saúde, 2022). É estimado, que em 2016 cerca de 17,9 milhões de pessoas morreram devido a doenças cardiovasculares, o que representa 31% das mortes globais (Organização Pan-Americana da Saúde, s.d.). Afetando principalmente os países de baixa e média, onde cerca de 60% das DCV ocorrem, os quais cerca de 10% das mortes diárias em países de média e baixa renda são devido a doenças cardiovasculares (MACKAY, Judith, et al. The Atlas of Heart Disease and Stroke, 2004).

Essas pessoas, muitas vezes, se encontram em uma situação de vulnerabilidade, na qual não possuem acesso a programas de prevenção, atenção primária ou tratamento para essas doenças. Desse modo, muitos são diagnosticados tardiamente e acabam vindo a óbito de forma precoce (Organização Pan-Americana da Saúde, s.d.).

3. Metodologia e Desenvolvimento

3.1. Metodologia

O presente trabalho caracteriza-se como qualitativo, que, de acordo com (MINAYO, 2014, p.195) a investigação qualitativa requer, como atitudes fundamentais, a abertura, a flexibilidade, a capacidade de observação e de interação com o grupo de investigadores e com

os atores sociais envolvidos. O Projeto Integrador é parte essencial da formação dos estudantes de alguns cursos da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), tais como de Biomedicina, Farmácia e Enfermagem, através da formulação de estratégias de educação em saúde com vista ao cuidado dos indivíduos, tendo como base evidências científicas e políticas públicas de saúde. O trabalho possui como sujeitos os estudantes do curso Técnico em Móveis da Escola Estadual 25 de Julho, o qual possui faixa etária entre 15 a 46 anos.

Para dar início ao trabalho foi feito um questionário para nortear o projeto e saber quais os conhecimentos dos alunos com relação a alimentação cardioprotetora e assim, ter uma base para dar início às pesquisas e ser mais objetivos quanto ao que trabalhar com os alunos.

3.2. Desenvolvimento

Em um primeiro momento, para o desenvolvimento do projeto, será realizada uma pesquisa bibliográfica de suporte digital, com foco em artigos científicos. Essa etapa inicial tem como propósitos produzir entendimentos sobre as possíveis relações entre as doenças cardiovasculares, os alimentos cardioprotetores e o estilo de vida alimentar dos adultos da escola através do questionário e conversa em sala de aula, e assim despertar neles o interesse pela alimentação mais adequada.

De posse desses conhecimentos, acredita-se que será possível atuar, de forma comprometida, junto aos estudantes do curso técnico em móveis da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, buscando melhorar a alimentação dos sujeitos do projeto em questão. Assim, como modo de intervenção e contribuição dos futuros profissionais da área da saúde, a partir do reconhecimento de elementos da problemática, será elaborado um material aos estudantes. O material consiste em uma apostila com receitas utilizando os alimentos cardioprotetores em receitas simples e práticas com o passo a passo para ser utilizada no dia a dia dos estudantes. Por fim, será realizada uma visita à escola, com as intencionalidades de apresentar a apostila aos estudantes e executar um momento de interação com eles.

4. Resultados

4.1. Descrição dos Resultados

Na primeira visitação ao demandante, foi aplicado um questionário. Com as respostas de cada questionário, montamos gráficos de cada pergunta, a qual apresentou que a maior parte dos entrevistados não tinham conhecimento a respeito de quais são os riscos de doenças cardiovasculares.

Este projeto tratou questões relacionadas à alimentação cardioprotetora, que consiste na melhora da alimentação para o cuidado, principalmente, do sistema cardiovascular, assim prevenindo o surgimento de doenças cardiovasculares (Ministério da Saúde - Hospital do Coração, 2018). Com o apoio de Ramos (2014), compreendemos que as doenças cardiovasculares afetam o coração e o sistema circulatório de maneira geral. As principais causas dessas doenças são a vida sedentária, o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura e sal, o álcool e o fumo. Algumas formas de prevenção: a prática de uma vida saudável, exercícios regulares e alimentação equilibrada, aliados ao constante acompanhamento médico. Dentre as doenças mais comuns estão: Doença arterial coronária, doenças da aorta, doença arterial periférica, insuficiência cardíaca, arritmia.

Foi possível entender que as doenças cardiovasculares podem ser evitadas e/ou controladas com a alimentação cardioprotetora, através da estimulação de mudanças na alimentação e incentivar o uso de alimentos cardioprotetores, podendo orientar-se pelo DICA BR, um Guia Alimentar criado pelo Ministério da Saúde (2018) onde os alimentos são divididos em quatro grupos, verde, amarelo, azul e vermelho, indicando classificação da frequência de consumo dos alimentos. Nesse contexto, o estudo foi orientado pela seguinte questão de pesquisa: “Quais são os conhecimentos dos estudantes do curso técnico em Móveis da Escola Estadual 25 de Julho sobre o uso de alimentos cardioprotetores na prevenção de doenças cardiovasculares? ”.

Destaca-se que o projeto possui como sujeitos os estudantes do curso técnico em Móveis da Escola Estadual 25 de Julho, e caracterizou-se como qualitativo, que de acordo com Minayo (2014), a investigação qualitativa requer, como atitudes fundamentais, a abertura, a flexibilidade, a capacidade de observação e de interação com o grupo de investigadores e com os atores sociais envolvidos.

Desse modo, é imprescindível resgatar os objetivos específicos e apresentar os resultados que eles trouxeram para o projeto. Assim, a exibição do tema foi realizada através



da investigação de quais são os alimentos cardioprotetores e as doenças cardiovasculares. Dessa forma, os objetivos de caráter teórico foram atingidos através de buscas em plataformas que disponibilizam artigos científicos, além da utilização de livros fornecidos pela Biblioteca Virtual da UNIJUI.

Sobre o objetivo relacionado à parte prática, foi desenvolvida uma apresentação em slides contendo uma breve explicação sobre as doenças cardiovasculares e os alimentos cardiopatas, com os seguintes assuntos: o que são e quais são as doenças cardiovasculares, como a alimentação ajuda na prevenção dessas doenças, quais são os alimentos cardioprotetores e a classificação do DICA BR, para que assim os alunos compreendessem o tema exposto pelo grupo. Em seguida, foram apresentados alimentos processados e ultra processados como miojo, cheetos, wafer, bolinho Ana Maria, bolacha Nesfit, suco de pacotinho, suco Kapo da del Valle, uma lata de Coca-Cola e alfajor, juntamente com a quantidade de açúcar e óleo que fazem parte da composição de cada um desses alimentos, os quais a sociedade costuma consumir no seu dia-a-dia, visto que são práticos e baratos.

Para finalizar a parte prática, foi entregue a cada aluno presente, uma apostila contendo sugestões de alimentos saudáveis para as refeições do dia a dia e um cookie caseiro feito de aveia e amendoim, com o objetivo de apresentar uma receita prática, barata e de fácil preparo, como uma ideia de alimento cardioprotetor para ser incluído em suas alimentações. Foi possível analisar que os alunos mantiveram interesse na apresentação feita, principalmente na parte em que foram mostrados os alimentos e suas composições, dessa forma, foi mais impactante do que ler a quantidade descrita nas embalagens.

Sendo assim, a ação teve como objetivo despertar nos alunos o interesse acerca do tema e conscientizá-los sobre a importância de se fazer boas escolhas alimentares. Dessa forma percebeu-se a relevância desse trabalho pela contribuição que ele trouxe, no sentido de ensinar e alertar os estudantes do curso técnico em móveis da Escola Estadual 25 de Julho, a respeito dos perigos de uma alimentação baseada em alimentos ultra processados.

Ademais, o presente projeto contribuiu de forma positiva em nossa formação acadêmica, pois viabilizou aprendizados acerca de uma temática importante, a qual deve ser dialogada. Assim, é importantíssimo e necessário realizar trocas entre a universidade e a comunidade, pois por meio delas é possível que haja a propagação de conhecimentos e, em nosso caso, incentivar o

autocuidado de modo a preservar a saúde dos indivíduos, principalmente para as doenças cardiovasculares, seja qual for a faixa etária.

5. Bibliografia

BARBOSA, N. K. G. DA S. et al. PERFIL DE PACIENTES ADULTOS COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES NO BRASIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Revista Eletrônica da Estácio Recife, v. 6, n. 2, 2020.

DARIUSH MOZAFFARIAN; APPEL, Lawrence J; LINDA VAN HORN. Components of a Cardioprotective Diet. Circulation, v. 123, n. 24, p. 2870–2891, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6261290/>>. Acesso em: 3 de maio de 2023.

DEBORAH CARVALHO MALTA; RENATO AZEREDO TEIXEIRA; MORAES, Maria; et al. Mortalidade por Doenças Cardiovasculares Segundo o Sistema de Informação sobre Mortalidade e as Estimativas do Estudo Carga Global de Doenças no Brasil, 2000-2017. Arquivos Brasileiros De Cardiologia, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/mX3zDLy43CbWt6sjm6J6GDc/?lang=pt>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

I DIRETRIZ BRASILEIRA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://arquivos.sbn.org.br/uploads/diretriz_prevencao_cardiovascular1.pdf>.

World Health Organization(WHO). 65th World Health Assembly closes with new global health measures. [Access in 2013 Nov 1]. Available from: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/what65_closes_20/20526/en/

Doenças cardiovasculares - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Paho.org. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

Doenças cardiovasculares: principal causa de morte no mundo pode ser prevenida. Serviços e Informações do Brasil. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2022/09/doencas-cardiovasculares-principal-cao-de-morte-no-mundo-pode-ser-prevenida>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

HINKLE, Janice L.; CHEEVER, Kerry H. Brunner & Suddarth - Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica - 2 Vols . Grupo GEN, 2020. E-book. ISBN 9788527736954. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527736954/>. Acesso em: 02 mai. 2023.

MAGALHÃES, FJ et al. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em profissionais de enfermagem: estratégias para promoção da saúde. Revista brasileira de enfermagem, v. 67, n. 3, pág. 394–400, 2014. disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ty5vrCwrrb35GTycrxf3qjn/?lang=pt#>. Acesso em: 18 de abril de 2023.

MATOS, J. Aumenta o número de mortes por doenças cardiovasculares no primeiro semestre de 2021. Disponível em: <<https://www.portal.cardiol.br/post/aumenta-o-n%C3%BAmero-de-mortes-por-doen%C3%A7as-cardiovasculares-no-primeiro-semester-de-2021>>.

OMS: 17,5 milhões de pessoas morrem todos os anos de doenças cardiovasculares. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2016-09/oms-175-milhoes-de-pessoas-morrem-todos-os-anos-de-doencas-cardiovasculares>>.

PORTUGAL, Mariana RC, et al. "Dos alimentos cardioprotetores ao padrão alimentar: Uma revisão da literatura/Dos alimentos cardioprotetores ao padrão alimentar: uma revisão da literatura/Alimentos cardioprotectores en el patron alimentario: una revision de la literatura." *Revista HUPE* , vol. 14. 2015.

RAMOS, Salvador. Entendendo as doenças cardiovasculares. Artmed Editora Ltda., 2014. E-book. ISBN 9788582710241. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582710241/>. Acesso em: 21 abr. 2023.

The Atlas of Heart Disease and Stroke. Google Books. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=JagK-qIWaZoC&oi=fnd&pg=PA18&dq=world+health+organization.+the+atlas+of+heart+disease+and+stroke&ots=2n-RdTMOWt&sig=MeyFaQvTNF3zqPjj3RzUrIg_4Jo#v=onepage&q=world%20health%20organization.%20the%20atlas%20of%20heart%20disease%20and%20stroke&f=false>. Acesso em: 23 abr. 2023.



TORREGLOSA, CR et al. Qualidade da dieta e despesa diária com alimentação em adultos com doença cardiovascular no Brasil. Cadernos de saúde pública, v. 36, n. 10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/b8PVhJQC4cTqj6Sd5xY5Kqc/?lang=pt#>. Acesso em: 18 de abril de 2023.

SIMÃO, A. et al. I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 101, n. 6, p. 1–63, dez. 2013.