



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
FARMÁCIA**

MARIA DANDARAH GONDIM MOTA

**Avaliação do risco de doenças cardiovasculares em jovens que estudam e os
que conciliam trabalho e curso superior**

**FORTALEZA
2021**

MARIA DANDARAH GONDIM MOTA

AVALIAÇÃO DO RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM JOVENS QUE
ESTUDAM E OS QUE CONCILIAM TRABALHO E CURSO SUPERIOR

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel em Farmácia da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação do Prof.^a Paulo Yuri Milen Firmino.

FORTALEZA

2021

MARIA DANDARAH GONDIM MOTA

AVALIAÇÃO DO RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM JOVENS QUE
ESTUDAM E OS QUE CONCILIAM TRABALHO E CURSO SUPERIOR

Artigo TCC apresentada no dia 20 de dezembro de 2021 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Farmácia do Centro Universitário Fametro– UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Paulo Yuri Milen Firmino
Orientador – Centro Universitário Fametro

Profª. Me. Nívia Tavares Pessoa
Membro – Centro Universitário Fametro

Profª. Esp. Andréia Cristina Chaves Haidar Sousa
Membro – Centro Universitário Fametro

Ao professor Yuri Firmino, que com sua dedicação, paciência e cuidado, orientou-me na produção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

A minha família e a Deus pela ajuda, força, proteção e por me guiar na conclusão de mais uma etapa tão importante da minha vida.

Acredite que você é do tamanho dos seus sonhos e que é preciso se esforçar para conseguir realiza-los. O grande problema é superar seus medos e enfrentar a si mesmo. Mas não esqueça, você é capaz!

Autor desconhecido.

AValiação DO RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM JOVENS QUE ESTUDAM E OS QUE CONCILIAM TRABALHO E CURSO SUPERIOR

Maria Dandarah Gondim Mota¹

Paulo Yuri Milen Firmino²

RESUMO

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) são um grave problema para saúde mundial. Por isso, a necessidade de estudar melhor os fatores de risco associado a DCV em jovens que trabalham e estudam, pois o processo de adaptação pode gerar cansaço físico e mental, além de problemas de saúde em longo prazo, devido às escolhas do estilo de vida. **Objetivo:** Avaliar os riscos de DCV dos estudantes que conciliam faculdade e nível superior. **Métodos:** Estudo descritivo, do tipo quantitativo, realizado com 65 estudantes, por meio de um questionário online, com os cursos de enfermagem, farmácia, educação física, fisioterapia, nutrição e estética. **Resultados:** Dos 65 participantes 87,5% trabalham ou fazem estágio, mais de 49,2% relatam não conseguir finalizar as atividades diárias e sentem-se atarefadas. Além disso, 97% apresentam hábitos e estilo de vida alterada. **Discussão:** 60% dos estudantes encontra-se com IMC >25 kg/m², mais de 50% faz uso de bebida alcoólica, 6% suspendeu tratamento para alguma DCV e 76,90% não tem uma alimentação equilibrada. **Conclusão:** É importante a conscientização em relação aos hábitos de vida para que a qualidade de vida, desses jovens, melhore para que futuramente os riscos de desenvolver alguma DCV, sejam reduzidos.

Palavras-chave: Fatores de risco. Doença cardiovascular. Universitários. Hábitos e estilo de vida.

ABSTRACT

¹ Graduando do curso de Farmácia pelo centro universitário fametro de Fortaleza – UNIFAMETRO.

² Prof.^a Dr. Orientador do curso de Farmácia do centro universitário de Fortaleza – UNIFAMETRO.

ASSESSMENT OF THE RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASES IN YOUNG PEOPLE WHO STUDY AND THOSE WHO COMBINE WORK AND HIGHER COURSE

Introduction: Cardiovascular diseases (CVD) are a serious problem for global health. Therefore, the need to better study the risk factors associated with CVD in young people who work and study, as the adaptation process can lead to physical and mental fatigue, in addition to long-term health problems, due to the poor choices of lifestyle life. Objective: Assess the risks of CVD and the lifestyle of students who combine college and higher education. Methods: Descriptive study, quantitative type, conducted with 65 students, through an online questionnaire, with courses in nursing, pharmacy, physical education, physiotherapy, nutrition and aesthetics. Results: Of the 65 participants, 87.5% work or do an internship, more than 49.2% report not being able to finish their daily activities and feel busy. In addition, 97% have bad habits and lifestyle. Discussion: 60% of students have a BMI $>25 \text{ kg/m}^2$, more than 50% use alcoholic beverages, 6% discontinued treatment for some CVD and 76.90% do not have a balanced diet. Conclusion: It is important to raise awareness of lifestyle habits so that the quality of life of these young people improves and, in the future, the risks of developing some CVD are reduced.

Keywords: Risk factors. Cardiovascular disease. College students. Habits and lifestyle.

1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) como, infarto, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e entre outros, são um grave problema para a saúde mundial, sendo uma das maiores causas de morte no mundo (Costa et al. 2018). Porém, não existem muitos estudos com grupo de jovens para avaliar esse risco, afinal as doenças cardiovasculares afetam a qualidade de vida e podem causar danos irreparáveis, assim como o estresse que mesmo não sendo uma doença, pode trazer malefícios ao organismo, pois o corpo precisa se adaptar as mudanças e isso vai variar e afetar cada pessoa de uma forma diferente (Sanro, et al 2018).

Os principais fatores de risco das DCV são pressão arterial elevada, tabagismo, estresse, os altos níveis de glicose no sangue, maus hábitos alimentares, álcool, falta de exercícios físicos, sedentarismo e o sobrepeso/obesidade (Sales, et al 2017). Dentre estes, o estresse é o que afeta os indivíduos, pois ele age interferindo na pressão, na rotina dos jovens adultos, na saúde mental e isso quando não é bem trabalhado, interfere nas atividades diárias.

Atualmente, a maioria dos jovens estuda, trabalha e mora longe dos pais, têm filhos, são casados e precisam se adaptar a isso, mas devido ao cansaço e estresse nesses ambientes, isso acaba interferindo na concentração, nos resultados, no ritmo da vida cotidiana, como o bem estar físico, que pode ser a prática de atividade física e a alimentação saudável, e na saúde mental, pois o estresse e o desgaste além de desencadear risco de doenças cardiovasculares podem causar ansiedade nesse grupo de pessoas.

Devido ao aumento das DCV e a rotina dos jovens que se modifica a cada instante, isso afeta direta e indiretamente a vida dessas pessoas, pois as cobranças para bons resultados vem do próprio aluno, quanto nas instituições de ensino, como das empresas. Mas isso precisa ser avaliado e melhorado para reduzir o risco de desenvolver problemas mais graves de saúde.

Muitos indivíduos se encontram nessa situação e não percebem o mau que isso traz a sua saúde e o quanto a ansiedade, inatividade física, péssimos hábitos de alimentação, estresse, há não adesão a tratamentos de DCVs, o uso de bebidas alcoólicas e o tabagismo, agravam ainda mais para na saúde dessa população jovem, que mais tarde irá formar o grupo de idosos no nosso país.

3 METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudo:

O estudo foi descritivo, do tipo quantitativo, a partir de um formulário eletrônico, com alunos de uma instituição de ensino superior de Fortaleza.

3.2. Local e período do estudo:

O estudo foi realizado em um centro universitário de fortaleza, que tem mais de 18 anos de história, sendo uma das instituições de maior excelência no Ceará, com acadêmicos dessa instituição de ensino que estejam em cursos da área da saúde. A pesquisa foi realizada em setembro de 2021.

3.3. População e amostra do estudo:

A amostra da população foi do tipo aleatório por agrupamento, tratou-se de um estudo com 65 alunos, pois dessa forma seria possível diversificar a amostra com alunos de diferentes cursos dessa instituição. A população ficou em uma faixa etária entre 19 e 47 anos.

Todos acadêmicos dessa instituição de ensino superior, que estavam dispostos a participar da pesquisa e concordaram em assinar o termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A), foi enviado para os grupos de Whatsapp de cada curso junto com uma mensagem esclarecendo a importância da pesquisa, um *link* com o TCLE e outro para o formulário online.

Além do texto foi explicado sobre as questões que seriam respondidas, além de deixar claro que o TCLE, deveria ser aceito antes de responder as questões e que o participante teria total liberdade para deixar a questão em branco, caso não quisesse responder ou não se lembrasse de alguma informação.

3.4. Parecer de aprovação:

Os participantes foram estudantes da área da saúde que estudam e não trabalham e os que estudam e trabalham tanto do sexo feminino quanto masculino, que fossem maiores de 18 anos de idade e que aceitassem participar do estudo e assinassem o termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Além disso, foram excluídos na pesquisa os que são menores de 18 anos de idade, os estudantes de

outros cursos, como direito, engenharia, gastronomia, medicina veterinária e odontologia, sendo esses retirados, pois são de outras unidades dessa Instituição de ensino superior, o que dificultou a comunicação do pesquisador com esses alunos.

3.5. Coleta de dados:

A coleta foi realizada através de um questionário online, que foi feito pela plataforma *Formulários Google*. Onde foi enviado por meios de comunicação digital (preferencialmente, Whatsapp) o link com o TCLE (<https://forms.gle/5oYBDDKdqwXFhnS29>), juntamente com a informação preliminar padronizada “este link se trata de um convite para participação voluntária de um projeto de pesquisa, no qual está contido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a pesquisa Avaliação do risco de doenças cardiovasculares em jovens que estudam e os que conciliam trabalho e curso superior”. Depois disso, foi explicado como iria ocorrer à pesquisa e, aos alunos que aceitassem o TCLE, seria enviado o questionário online por meio do link: <https://forms.gle/XcaYvEApNhcxjXyC7> para responderem.

Aos participantes que concordassem entrar no estudo, foi enviado o formulário online, agendado o dia para a aferição da glicemia pós-prandial, peso, altura, circunferência abdominal e da pressão arterial em um encontro presencial com o pesquisador, para que, após essas medições, o participante preencheria o formulário enviando-o completamente. Os participantes que não aceitaram o encontro presencial poderiam colocar os valores de acordo com último exame feito, sendo este fato registrado no questionário para posterior consideração na análise.

O questionário (<https://forms.gle/XcaYvEApNhcxjXyC7>) teve questões abertas e de múltipla escolha, o tempo para responder o questionário ficou em torno de 4 a 6 minutos e foi de acordo com os fatores de risco de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, avaliando como os fatores de risco de DCV poderiam afetar a vida desses estudantes, a partir da resposta de cada um e como esses jovens se comportaram diante de situações de acordo com a síndrome geral de adaptação.

3.6. Análise de dados:

Os dados avaliados foram comparados segundo a I Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia, para homens e para mulheres, que tiveram esses dados coletados nos últimos dois meses e no final foi avaliado a pontuação e a porcentagem de evento cardiovascular maior. O modelo da síndrome geral de adaptação avaliou como esse grupo de pessoas lida com determinadas situações e descobrir o quanto isso afeta a vida delas. Além disso, a análise dos dados foi verificada apenas pelo pesquisador.

Os resultados foram apresentados em forma de tabela e gráficos, para determinar a média e a porcentagem de pessoas que estavam com os parâmetros e estilo de vida mais saudável e os que não estavam para compreender se os jovens conseguiam conciliar as atividades de trabalho e faculdade, sem prejudicar o bem-estar físico e mental.

3.7. Riscos da pesquisa:

Os riscos desse estudo foram mínimos aos participantes, não oferecendo prejuízo à saúde ou integridade física das mesmas e foi seguido como na resolução nº 466/12, nº 510/16 e o ofício circular nº 2/2021, garantindo que durante a avaliação presencial foi em local reservado e seguro. Aos participantes que desejaram fazer a avaliação presencial, foi feita a aferição dos parâmetros, e entregue ao participante os valores encontrados e ele mesmo preenchia os dados no questionário, optando fazer isso perto do pesquisador ou não. Devido à forma da pesquisa, o que poderia ocorrer, em termos de risco, seria a perda dos dados ou a demora em responder o questionário, além de possível constrangimento em responder as perguntas do questionário e a avaliação presencial. Para minimizá-los, as seguintes ações foram realizadas: as questões foram mais de múltipla escolha, o participante não precisava colocar o seu nome no questionário, a coleta foi em local reservado aos participantes que aceitaram participar e os dados foram excluídos depois da análise.

A privacidade do participante foi respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado pessoal ou elemento que possa, de qualquer forma, identificá-lo, foram ocultados e mesmo o questionário sendo online, foi apresentado aos participantes antes, o termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Além disso, os dados foram guardados sob responsabilidade do pesquisador, em forma de

download para um dispositivo eletrônico local e foi apagado qualquer registro de qualquer plataforma virtual ou “nuvem”, sendo posteriormente descartados para manter o sigilo e segurança dos participantes. Os participantes também tiveram o direito de não responder qualquer questão que não se sentir confortável e foi enviado o link, junto com todas as instruções necessárias para responder o questionário, de forma transparente para o participante.

3.8. Benefícios da pesquisa:

O participante entendeu a importância de bons hábitos de saúde, para obter uma qualidade de vida melhor, mesmo tendo bastantes atividades durante o dia. A intenção era que os jovens se questionarem sobre seu estilo de vida, como poderiam melhorar seus hábitos para minimizar os riscos de doenças cardiovasculares e de estresse ou ansiedade no futuro. A pesquisa só foi avaliada pelo pesquisador, para evitar qualquer tipo de constrangimento.

4 RESULTADOS

Na tabela 1, é possível verificar as características gerais da população do estudo, como sexo, idade e cursos da área da saúde.

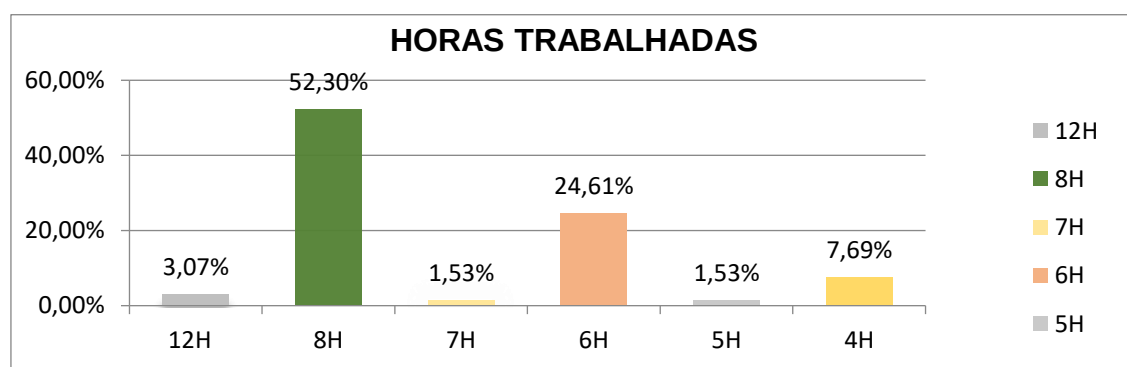
Tabela 1. Características gerais da amostra do estudo (n total= 65). Fortaleza/Ceará, 2021.

CARACTERÍSTICAS GERAIS	N	%	MÉDIA	MÁXIMA	MÍNIMA
Sexo masculino	21	32,8	---	---	---
Sexo feminino	44	67,2	---	---	---
Idade	65	---	25,0	47	19
Curso enfermagem	13	20,0	---	---	---
Curso farmácia	36	55,38	---	---	---
Curso ed. física	7	10,77	---	---	---
Curso fisioterapia	2	3,07	---	---	---
Curso nutrição	3	4,61	---	---	---
Curso estética	1	1,53	---	---	---

Legenda: N= frequência de alunos e %= porcentagem.

Observou-se que 67,2% (n=43) estudam e trabalham 20,3% (n=13), estudam e fazem estágio e que 12,5% (n=8) só estudam. Desses alunos que tem emprego ou estágio, destacam-se os que trabalham 8 horas, que são 52,30% (n= 34) e de 6 horas que são 24,61% (n=16). No Gráfico, a seguir, representa quantas horas os participantes trabalham por dia, incluindo os que fazem estágio, levando em consideração o mínimo de 4 horas e o máximo de 12 horas.

Gráfico 1. Horas trabalhadas por dia dos estudantes que fazem estágio ou trabalham (n total= 65). Fortaleza/Ceará, 2021.



Legenda: observar-se que as cores correspondem às horas trabalhadas, como segue na legenda e nas colunas a porcentagem para cada carga horária.

Desses alunos que trabalham ou fazem estágio, 55,40% (n= 36) demoram entre 25-60 minutos para chegar ao trabalho e 54,10 % (n=33) usam ônibus como meio de transporte. Já o trajeto do trabalho para a faculdade, 84,5% (n=55) relatou que se sentem pouco ou bastante cansados e com sono.

Sobre morarem sozinhos ou não, 86,2% (n=56) disseram que moram com familiares e 13,8% (n=9) moram sozinhos. Dos afazeres domésticos, filhos, tempo para estudar e cobranças no trabalho somente 15,4% (n=10) disse que consegue administrar tudo e não se atrapalha; 35,4% (n=23) dizem que se sente bastante atarefado e 49,2% (n=32) disse que tem a sensação de não conseguir fazer tudo por completo.

Quando questionados sobre hábitos saudáveis, somente 3,1% (n=2) consideram excelentes e que se esforçam para cuidar da saúde e ter momentos para relaxar. Já os 97% (n=63) selecionaram péssimo ou bom, onde tentam encaixar hábitos e às vezes funciona ou não conseguem se organizar de jeito nenhum e acabam deixando para depois. Os participantes que tratam alguma DCV são 7,70% (n=5) sendo 86,20% (n=56) relatam não fazer uso de nenhum medicamento e 6,20% (n=4) disseram fazer tratamento, mas que suspenderam o uso. Na tabela 2, a seguir, avaliam-se os dados qualitativos dos alunos que praticam atividade física, sua frequência na semana e os participantes que fazem uso de bebida alcoólica e tabaco.

Tabela 2. Dados qualitativos dos hábitos de vida dos estudantes (n total= 65). Fortaleza/Ceará, 2021.

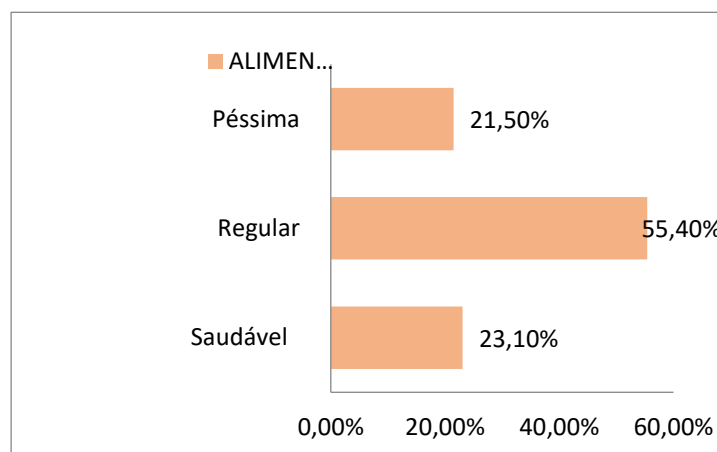
HÁBITOS DE VIDA	N	%
Praticam atividade física mais de 4 vezes por semana	12	18,46
Praticam atividade física menos De 3 vezes por semana	53	81,54
Fazem uso de bebida alcoólica	34	52,30

Fazem uso de tabaco	19	29,30
---------------------	----	-------

Legenda: N (a frequência de participantes que responderam sim) e na coluna ao lado, esse valor em porcentagem.

No gráfico 2, a seguir, mostra a distribuição de como os estudantes classificam a sua alimentação de acordo com as três opções apresentadas que são: saudável, regular e/ou péssima.

Gráfico 2. Classificação da alimentação dos estudantes de acordo com os macronutrientes e os micronutrientes (n total=65). Fortaleza/ Ceará, 2021.



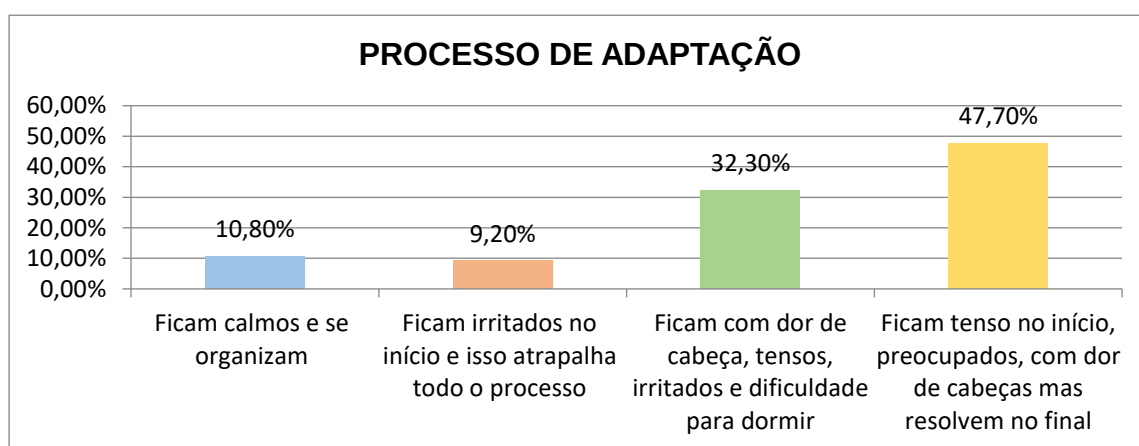
Legenda: Saudável (alimentação rica em proteínas, frutas, verduras e carboidrato); Regular (Participantes que tentam fazer dieta, mas acabam incluindo fast-food e alimentos processados); Péssima (alimentação com mais fast-food, carboidratos e massa).

Das atividades que gostam de fazer fora do trabalho ficaram 50,8% (n=33) “Gosto de ficar em casa, assistir séries e ler livros”, 24,6% (n=16) “gosto de me distrair com festas, amigos e passeios”, 12,3% (n=8) “gosto de investir no meu futuro e fazer cursos” e 12,3 % (n=8) “não arranjo tanto tempo porque tenho filhos, moro sozinho e quero só dormir nas folgas”.

Das causas que mais impedem os participantes de criarem novos hábitos e melhorarem o estilo de vida ficaram assim 36,9% (n=24) por causa do cansaço e sono, 26,2% (n=17) por desanimo, 23,1% (n=15) questões financeiras e 13,8% (n=9) devido ao estresse da rotina. Para ajudar nas crises de ansiedade 46,2% (n=30)

participantes utilizam de algum fitoterápico ou medicamento de controle especial para ajudar no tratamento e 53,8% (n=35) dizem que não fazem uso. No gráfico 3, a seguir, mostra como o processo de adaptação de novas situações afetam os estudantes no ambiente de trabalho ou na faculdade

Gráfico 3. Como o processo de adaptação afeta os jovens no trabalho, estágio ou faculdade (n total=65). Fortaleza/ Ceará, 2021.



Legenda: Cada coluna tem uma cor e a porcentagem correspondente, representa como os participantes se sentem quando precisam se adaptar a algo novo.

Além disso, para conseguir passar por essas situações, muitos dos participantes tenta lidar com o estresse e sobrecarga fazendo atividades como: “vou à missa”, “procuro sair aos domingos”, “saio para beber e relaxar”, “nas folgas, prefiro não fazer nada e fico só escutando música, deito e assisto séries”, “passeio nas folgas e fico no celular”, “diariamente uso bebidas alcoólicas e costumo fumar muito durante o dia, mas estou tentando diminuir”, “me distraio com alguns esportes como correr e pedalar”.

Na tabela 3 é possível avaliar os parâmetros avaliados nos participantes como índice de massa corporal, circunferência, glicemia e pressão arterial. Sendo a média da circunferência masculina 100,4 (n= 20) e feminina 96,4 (n= 44).

Tabela 3. Estatística descritiva das variáveis: IMC, circunferência, glicemia, PAS, PAD. (n total= 65). Fortaleza/Ceará, 2021.

Variáveis	N	Mínima	Máxima	Média	Desvio Padrão
IMC	65	18,6	33,9	25,68	3,53
CIRCUNFERÊNCIA	65	80	120	97,89	10,58
GLICEMIA	65	67	270	110,86	31,84
PAS	65	100	140	117,03	8,49
PAD	65	56	90	72,04	10,08

Legenda: IMC (índice de massa corporal); PAS (pressão arterial sistólica); PAD (pressão arterial diastólica).

5 DISCUSSÃO

O trabalho teve como foco avaliar quais os hábitos e como a rotina da graduação e trabalho pode afetar a vida dos jovens e os riscos associados a doenças cardiovasculares. Destaca-se que é na vida universitária que muitos hábitos se modificam, pois exige um maior processo de adaptação por parte dos estudantes, seja no ambiente da faculdade ou do trabalho (Gomes, et al 2017). Além disso, são poucos os estudos que abordam temas assim e tem como foco os universitários.

O presente estudo mostra que mais de 53% dos participantes são estudantes e tem emprego, sendo considerados também os que fazem estágio, e que cerca de três quintos chegam a trabalhar mais de 6 horas por dia, se locomovem de ônibus e relatam, que durante esse processo de adaptação da rotina de estudo e trabalho, 89,20% sentem-se irritados, com dores de cabeça, tensos, tem dificuldade para dormir e sentem-se atrapalhados durante todo o processo.

Por isso, que trabalho, estágio e faculdade exigem bastante dos universitários e eles podem sentir medo, ansiedade e insegurança, pois é nesse momento que eles precisam se organizar para administrar tudo e ainda ter uma vida saudável. Afinal, por causa de fatores como tempo que eles levam para se locomover de casa, para faculdade e o trabalho, horas trabalhadas por dia e o meio de transporte que utilizam, pode acabar gerando uma fase de conflito e estresse, que podem alterar a concentração, falta de memória, prejudicar no processo de aprendizagem e isso afeta diretamente a saúde desses estudantes, porque aumenta a ativação das plaquetas no sangue, eleva a resistência a insulina, causa alterações metabólicas, aumenta as chances de AVC, altera as funções cardiovasculares, além de favorecer o risco de alterações psicológicas e psicossomáticas (Fonseca, et al 2018).

Os fatores de risco de DCV são tão relevantes quanto os fatores não modificáveis, como a inatividade física, obesidade, péssimos hábitos de alimentação, uso de bebida alcoólica e tabaco. Segundo dados da VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) de 2018, a incidência de sobrepeso, atingiu mais de 55 % de homens e mulheres com mais de 20 anos, enquanto que no presente estudo, 60% dos participantes apresentaram IMC > 25.1 (Serra, et al 2018).

Outros fatores encontrados, nesse estudo, que podem ser relacionado com o alto índice do IMC são a inatividade física, que ficou mais de 80% não pratica mais de três vezes na semana, mesmo que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) seja 300 minutos por semana se for de intensidade moderada e a alimentação que 76,9% apresentaram um consumo maior de *fast-food*, produtos industrializados e excesso de açúcar, o que confirma que houve um declínio do consumo de arroz, feijão, frutas e legumes por parte da população (Ferreti, et al 2019).

Além disso, a glicemia pós-prandial deve ser menor que 140mg/dL, se estiver dentro dos parâmetros, segundo o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas Diabetes Mellito Tipo 2, pois está diretamente relacionado aos hábitos e rotina das pessoas (Ministério da Saúde, 2020). Nesse estudo, tanto homens quanto mulheres apresentaram média da glicemia, dentro das normalidades, de 117,2 mg/dL e 107,8 mg/dL, enquanto que a máxima, encontra-se alterada, sendo 152 mg/dL e 270 mg/dL, respectivamente. Já a circunferência abdominal, segundo a OMS, para homens não deve ultrapassar 90 cm e mulheres o máximo é 80 cm, no estudo a média masculina ficou superior a 100 cm e mulheres 96,4.

Além disso, hábitos exagerados como o consumo de bebidas alcoólicas e uso de tabaco também interferem na saúde dos jovens e isso pode ser desencadeado por fatores como a entrada na vida adulta, liberdade de comportamento, afinal mais da metade desses estudantes fazem uso de bebida alcoólica e cerca de 30% fazem uso de tabaco e usam disso como forma para relaxar devido à rotina de trabalho, casa, filhos e estudos, fato relatado pelos participantes. Porém, muitos não enxergam esse uso exagerado como um problema que pode ser agravado daqui a alguns anos e sim, como estratégia de interação social e fuga do estresse causado pela rotina cansativa.

Outro fator preocupante é que mesmo a maioria dos universitários fazendo uso de álcool e tabaco, mais de 40% faz uso de algum fitoterápico ou medicamento de controle especial, o que questiona se o uso desses componentes é junto, o que pode causar interação medicamentosa ou efeitos adversos, que prejudicam o tratamento para ansiedade. Por exemplo, pesquisa feita pela VIGITEL do Ministério da Saúde, em 2018, mostra que a frequência de adultos fumantes está acima de 9,3% e que são em maiores de 18 anos e que os fatores que contribuem

para isso são influencias emocionais, amigos e familiares, idade, dependência e depressão (Ghorayeb, et al 2019).

Os fatores emocionais podem influenciar no surgimento de DCV ou na interrupção do tratamento, além das escolhas do estilo e hábito de vida, por causa das alterações fisiológicas, imunológicas e parassimpáticas, que sofrem influencia das emoções, principalmente se o paciente apresentar algum tipo de transtorno de ansiedade. Como na pequena porcentagem encontrada de alunos que apresentam doenças cardiovasculares no estudo e suspenderam o tratamento por conta própria. Isso é preocupante, pois não se sabe o motivo e se houve influencia para que decidissem não se cuidar. Além disso, quando questionados sobre estilo e hábitos de vida as principais causas foram cansaço, sono, desanimo e questões financeiras. Isso acaba diminuindo a qualidade de vida dos estudantes, pois aumentam as chances de doenças crônicas, baixa adesão aos tratamentos prescritos, além da associação a comportamentos de risco como uso de álcool, tabaco e outras drogas ilícitas (Araújo, 2017).

Mesmo sendo baixa a porcentagem de alunos com DCV, somente 21,53% apresentou sistólica ou diastólica superior ao que é recomendado segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, que é a diastólica é inferior a 85 mmHg e a sistólica é inferior a 130 mmHg, ou seja, a maioria dos participantes se encontram dentro dos parâmetros mas ainda sim, segundo os achados, a maioria sofre influencia dos fatores psicológicos, estresse e péssimos hábitos de saúde. Afinal, são dedicadas horas para emprego, trabalhos acadêmicos, filhos, casa e as atividades de lazer ficam mais restritos, por isso necessidade de acompanhamento desse grupo de jovens, seja com apoio psicológico gratuito fornecido pelas universidades ou orientações até mesmo da faculdade por meio de palestras ou momentos de lazer no intervalo entre as aulas, além do apoio familiar para conseguirem administrar o sonho de se graduar com a necessidade de trabalhar que muitas vezes é para bancar estudos, ajudar família e entre outros. (Gama, et al 2017).

Além disso, as principais limitações do estudo foram à quantidade de alunos que decidiram participar, pois seria mais rica em resultados caso esse número fosse maior, principalmente se a quantidade de alunos que não trabalham fosse parecida com os que trabalham a comparação entre esses dois grupos seriam

maiores, e se fosse possível fazer coleta ou solicitar o último exame de sangue realizado que apresentasse resultados do colesterol, LDL e HLD, pois seria calculado o escore de Framingham, para homens e mulheres, que avalia o risco de DCV, e o tempo que os alunos realizam atividade física, também poderia ter sido questionado e acrescentar opção para os que não realizam atividade de jeito nenhum, pois seria avaliado o tempo que os participantes praticam atividade versus o tempo recomendado segundo a OMS.

6 CONCLUSÃO

Houve uma baixa prevalência de estudantes que apresentaram hábitos e estilo de vida saudáveis e os principais fatores de risco para DCV encontrado nos participantes foram o uso de tabaco, o consumo de bebida alcoólica, a inatividade física, os fatores emocionais, o sobrepeso e os hábitos alimentares. Já os parâmetros avaliados o IMC e a circunferência abdominal, encontram-se elevados, P.A e glicemia estão dentro dos parâmetros em boa parte dos estudantes. Sabe-se que em longo prazo esses hábitos, podem causar diversas doenças, como diabetes, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e hipertensão arterial.

Isso, também, está relacionado com cansaço, estresse, desânimo, por causa da sobrecarga no trabalho e faculdade, além dos cuidados em casa, com filhos, alimentação, questões financeiras e a falta de tempo para administrar tudo, fato relatado pelos universitários.

Portanto, é necessário um acompanhamento desses estudantes e conscientização em relação aos hábitos de vida para que a qualidade de vida, desses jovens, melhore e futuramente os riscos de desenvolver alguma DCV, sejam reduzidos.

REFERÊNCIAS

ANGOTTI, N. H. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabetes Melito Tipo 2**- Ministério da saúde. Portaria SCTIE/MS nº54, Brasil, nov./2020.

ARAÚJO, F. R. S – **Estilo de vida de jovens universitários da área de saúde e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares**- Manais, 2017.

ASSIS, F. F; VIANNA, D. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabetes Melito Tipo 1**- Ministério da saúde- Secretaria de Atenção Especializada à Saúde- Nº17,Brasil, nov./2019.

COSTA, S. B. L- **Avaliação do estresse e do rendimento acadêmico em estudantes da área da saúde da universidade de Brasília**- Brasília, fev./2018.

FERRETTI, F, MARIANI, M. S- **Sweetened beverage affordability and the prevalence of overweight and obesity in a cross section of countries**. Global Health. 2019.

FONSECA, G. A, CRISTO, J. A, OLIVEIRA, F. L, OLIVEIRA, S, et al- **Fatores de risco cardiovascular (FRCV) em estudantes de graduação em enfermagem**- Minas Gerais, 2018.

GAMA, M. SILVA, D. MENEZES, L.R, PEREIRA, G. S. M.B, Et al- **Determinação do risco cardiovascular em adultos jovens universitários**- Rev. Saúde Públ. Santa Cat., Florianópolis, v. 10, n. 3, p. 26-43, set./dez. 2017.

GHOROYEB N, STEIN R, DAHER D. J, SILVEIRA A. D, RITT L.E, SANTOS D, et al. **-The Brazilian Society of Cardiology and Brazilian Society of Exercise and Sports Medicine Updated Guidelines for Sports and Exercise Cardiology** - 2019. Arq Bras Cardiol. 2019.

GOMES, P.R, CARVALHO, D.S, ODEH, S.L- **Simultaneidade de fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares em estudantes universitários**- Revista Bras Epidemiol, Rio Grande do Sul, out-dez 2017; 20(4), 624-635.

PRÉCOMA D.B, OLIVEIRA G. M.M, SIMÃO A.F, DUTRA O.P, COELHO O.R, IZAR M. C.O, et al. **Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia** – 2019. Arq Bras Cardiol. 2019; [online]. ahead print, PP.0-0.

RIBEIRO, B.I; DIAS. C.B; BATISTA, C.V; RUIZ, B.G.A; DRUCIAK, A.C; MARCON, S.S. **Fatores de Risco Para Doenças Cardiovasculares Em Universitários: Diferença Entre Os Sexos.** Cienc Cuid Saúde, Maringá, 2019.

SALES. G. A, PASSOS. S. F. WENDER, A. V. K- **Qualidade de vida e Estresse no Trabalho: um estudo de caso no Departamento Pessoal da Empresa X** – Revista Pensar Gestão e Administração, V.6, N.1, jul. 2017.

SANRO, C. L, MASSAROLI. C. L, CARVALHO. G. G, CARNEIRO. F. J.A-**Qualidade de vida e o IMC alto como fator de risco para doenças cardiovasculares revisão de literatura-** Revista da Universidade Vale do Rio Verde- V.16, N.1- 2018.

SANTOS, L. G. I, HAYASUDA, A. M. N- **Doença cardiovascular e fator de risco: percepção em universitários-** Revista do departamento de psicologia, v.2, n.1, jan/jun. 208, p.<142-155>.

SERRA, M. L, RAPOSO, A, BARTRINA, A. J, MOREIRAS, G. V, et al - **Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, Nutritional Aspects and Benefits in Food and Beverages.** Nutrients. 2018.

APÊNDICE - FICHA DE ENCAMINHAMENTO

1. QUAL A SUA IDADE?
2. QUAL O SEXO?
3. QUAL SEU CURSO E O SEMESTRE?
4. VOCÊ SE ENQUADRA EM QUE TIPO DE PERFIL DESSE ESTUDO?
 - A) Estudo e trabalho
 - B) Estudo e faço estágio
 - C) Estudo apenas
5. Quantas horas você trabalha por dia? (Se for estágio, pode considerar como trabalho).
6. Mora perto do trabalho?
 - a) Moro perto, levo até 20 minutos para chegar ao trabalho.
 - b) Moro longe, levo mais de 1 hora para chegar ao trabalho.
 - c) Moro pouco longe, entre 25-50 minutos para chegar ao trabalho.
7. Qual meio de transporte você usa para ir ao trabalho?
 - a) Vou de ônibus
 - b) Vou de carro
 - c) Vou a pé
 - d) Vou de bicicleta
 - e) Outro meio de transporte
8. Leva quanto tempo para se locomover de casa para a faculdade (em horas)? O valor pode ser aproximado.
9. Levando em consideração o tempo que você leva para chegar ao trabalho e para a faculdade, você acha cansativo?
 - a) Sim, bastante, pois me sinto cansada(o) e com sono.
 - b) Um pouco, pois fico com um pouco de sono e cansada (o).

c) Não, para mim é tranquilo.

10. Que outras atividades você faz fora do trabalho? Veja qual a se encaixa mais com sua rotina.

a) Gosto de me distrair com festas, amigos e passeios.

b) Gosto de ficar em casa, assistir séries e ler livros.

c) Gosto de investir no meu futuro e fazer cursos.

d) Não arranjo tanto tempo porque tenho filhos, moro sozinha e quero só dormir nas folgas.

11. Faz uso de bebida alcoólica?

a) Sim, diariamente.

b) Sim, final de semana ou nas folgas.

c) Não, porque não gosto.

12. Se sente ansioso ou estressado por causa da sobrecarga de atividades do trabalho e faculdade? Como lida com isso para evitar (Por exemplo: sai com os amigos, vai a igreja, muda a rotina e entre outros)?

13. Faz uso de algum medicamento para ansiedade, pode ser fitoterápico ou medicamento de controle especial (ex: fluoxetina ou produtos a base de Passiflora).

a) Sim

b) Não

c) Já usei por um tempo, mas decidi parar.

14. Faz uso de medicamento para algum tipo de doença cardiovascular, como diabetes ou hipertensão?

a) Sim

b) Não

c) Já fiz tratamento, mas parei de tomar.

15. Faz uso de tabaco?

a) Sim.

b) Não.

c) Talvez.

16. Como você classificaria sua alimentação?

- a) Saudável (sempre rica em carboidratos, proteínas, frutas e verduras).
- b) Regular (Tento fazer dietas, equilibrar a alimentação, mas acabo comendo alimentos processados, fast-food).
- c) Péssima (Me alimento mais de carboidratos, como massas e fast-food).

17. Mora sozinha (o)?

- a) Sim
- b) Não

18. Se sente atarefado com afazeres domésticos, filhos, tempo para estudo, cobranças do trabalho?

- a) sim, bastante
- b) Não, consigo administrar tudo, então isso não me atrapalha.
- c) Um pouco e tenho a sensação de não conseguir fazer tudo por completo.

19. Quando surge uma nova situação no trabalho ou na faculdade que é nova ou exige muita adaptação, esforço, prazo curto para entrega e entre outros, como você se sente?

- a) Sinto-me tenso, dores de cabeça, dificuldade para dormir, fico tenso, irritado.
- b) Sinto-me calmo, vejo o que tenho para fazer e tento me organizar.
- c) Sinto-me irritado logo de início e atrapalha meu desempenho durante e depois do processo.
- d) Sinto-me tenso no início, fico preocupado e com dores de cabeça, mas passa e consigo resolver tudo no final.

20. Pratica atividade física? Pode considerar caminhada, bicicleta, academia, aulas de dança, correr, ballet e entre outros.

- a) Pratico 5 vezes na semana.
- b) Pratico 3 vezes na semana.
- c) Pratico 1-2 vezes por semana

21. Como você considera seus hábitos? Considerando alimentação, atividade física, tempo para lazer e entre outros.

- a) Excelente, me esforço para cuidar da minha saúde e momentos para relaxar.
- b) Bom, eu tento encaixar de acordo com minha rotina e às vezes funciona.
- c) Péssimo, não consigo me organizar direito e deixo para fazer depois.

22. O que mais lhe impede quando tentam criar novos hábitos alimentares, prática de atividade física e momentos para relaxar, por exemplo. (Pode selecionar quantos itens quiser).

- a) O cansado e sono.
- b) Questões financeiras
- e) Estresse
- f) Desânimo

23. Qual o valor da sua última aferição de pressão arterial?

24. Qual valor da sua última glicemia pós-prandial?

25. Qual a sua medida de circunferência abdominal atual?

26. Qual seu peso atual?

27. Qual sua altura?