

**DETERMINANTES METABÓLICOS E NUTRICIONAIS DO RISCO
CARDIOVASCULAR: A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR
NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Sara Cristina Paineiras Deaño

Graduanda em Nutrição.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos/SP, Brasil

Isabela Almeida de Jesus

Graduanda em Nutrição.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos/SP, Brasil

Camila Kaziyama Bongiovanni

Graduanda em Nutrição.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos/SP, Brasil

Fernanda Galante

Mestra em Ciências Farmacológicas

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos/SP, Brasil

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo compreender a relação entre obesidade e risco cardiovascular. Foi realizada uma revisão integrativa de artigos originais com os seguintes descritores: “Síndrome Metabólica”, “Doenças Cardiovasculares”, “Obesidade”, “Atividade Física”, “Dieta Saudável” e “Equipe de Saúde Multidisciplinar” nas bases de dados da National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Periódicos da CAPES e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nos idiomas português, inglês e espanhol entre os anos de 2020-2025. Foram excluídos artigos publicados em outros meios de comunicação que não em periódicos científicos, artigos duplicados e que não contemplavam a temática. A pesquisa foi realizada de fevereiro a maio de 2025. Após aplicação dos limites e filtros, foram analisados 34 artigos para a presente revisão integrativa. Esta revisão demonstrou que a obesidade pode apresentar-se de forma eutrófica, mesmo com o IMC dentro da normalidade, impactando diretamente no aumento do risco de doenças cardíacas. Os achados da presente análise demonstraram ainda que houve associação entre obesidade e piora no perfil glicêmico, lipídico e cardiometabólico, além de outras consequências importantes desencadeadas pela síndrome metabólica. O trabalho da equipe de nutrição, alinhada à equipe multiprofissional mostra-se de extrema importância para a preservação da qualidade de vida e diminuição dos agravos.

Palavras-chave: Síndrome Metabólica. Obesidade. Dieta Saudável.

ABSTRACT

This study aimed to understand the relationship between obesity and cardiovascular risk. An integrative review of original articles was conducted using the following descriptors: “Metabolic Syndrome,” “Cardiovascular Diseases,” “Obesity,” “Physical Activity,” “Healthy Diet,” and “Multidisciplinary Health Team” in the databases of the National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scientific Electronic Library Online (Scielo), CAPES Journals, and the Virtual Health Library (VHL), in Portuguese, English, and Spanish, covering the years 2020–2025. Articles published in sources other than scientific journals, duplicates, and those not addressing the topic were excluded. The research was carried out

from February to May 2025. After applying the limits and filters, 34 articles were analyzed for this integrative review. This review showed that obesity can present in an apparently normal (eutrophic) state, even with a normal BMI, directly impacting the increased risk of heart disease. The findings also showed an association between obesity and worsened glycemic, lipid, and cardiometabolic profiles, in addition to other significant consequences triggered by metabolic syndrome. The work of the nutrition team, aligned with the multidisciplinary team, proves to be extremely important for preserving quality of life and reducing health complications.

Keywords: Metabolic Syndrome. Obesity. Healthy Diet.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) representam um dos maiores desafios de saúde pública em escala global, sendo responsáveis por elevadas taxas de mortalidade e complicações. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas enfermidades lideram as causas de morte no mundo, respondendo por cerca de 32% dos óbitos registrados em 2019, com maior prevalência em países de renda baixa e média. No Brasil, segundo informações do Ministério da Saúde, aproximadamente 400 mil pessoas perderam a vida em 2022 em decorrência dessas doenças, o que evidencia a urgência de estratégias preventivas e terapêuticas voltadas para o controle dos fatores de risco cardiovascular (BRASIL, 2022).

Nas últimas décadas, o conhecimento científico sobre as DCV tem evoluído consideravelmente. Pesquisas apontam uma forte associação entre essas doenças e condições como pressão alta, alterações nos níveis de lipídios no sangue, obesidade, inatividade física, diabetes tipo 2 e tabagismo. Além disso, cresce a compreensão de que fatores sociais — como renda, nível de escolaridade, acesso a serviços de saúde e alimentação equilibrada — têm papel decisivo no surgimento e agravamento das DCV. Isso reforça a necessidade de uma abordagem mais abrangente e multidisciplinar na prevenção e no tratamento dessas condições (Moreira et al., 2025).

A escolha deste tema se justifica pela sua importância epidemiológica e pelo impacto significativo das DCV não só na saúde individual, mas também no funcionamento do sistema de saúde e na sociedade como um todo. É fundamental entender de que forma o estilo de vida atual — caracterizado por dietas inadequadas, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, sedentarismo e

níveis elevados de estresse — influencia diretamente o aumento desses casos. Ao analisar esses fatores em conjunto com os métodos diagnósticos e opções terapêuticas disponíveis, o objetivo é contribuir para o desenvolvimento de práticas clínicas mais eficazes e integradas.

Parte-se da premissa de que, além da abordagem médica convencional, o sucesso no enfrentamento das DCV depende de uma atuação interdisciplinar e da formulação de políticas públicas que promovam saúde e educação nutricional. Acredita-se ainda que o uso de ferramentas para a detecção precoce do risco cardiovascular e a valorização de medidas preventivas podem reduzir de forma expressiva a mortalidade e promover melhorias na qualidade de vida dos indivíduos. Dessa forma, o presente estudo busca explorar os diversos aspectos relacionados às DCV, destacando a importância de uma abordagem centrada no paciente, com múltiplas dimensões e sensível ao contexto social.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura desenvolvida por meio da análise de produções científicas disponíveis em bases de dados indexadas. A coleta de dados foi realizada entre os anos de 2020 a 2025, utilizando as plataformas SciELO, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Periódicos da CAPES, por serem amplamente reconhecidas na área da saúde e permitirem o acesso a artigos atualizados e revisados por pares.

Foram utilizados os descritores: “Síndrome Metabólica”, “Doenças Cardiovasculares”, “Obesidade”, “Atividade Física”, “Dieta Saudável” e “Equipe de Saúde Multidisciplinar” combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos apenas artigos em português, inglês e espanhol, com texto completo disponível gratuitamente, que abordassem os fatores de risco, prevenção, diagnóstico ou estratégias de cuidado relacionados às doenças cardiovasculares. Excluíram-se dissertações, teses, resumos e materiais duplicados.

A seleção dos estudos foi realizada respeitando os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, e a organização dos tópicos seguiu uma sequência

lógica orientada pela temática central do trabalho: os fatores determinantes e possíveis estratégias para reduzir riscos de DCV no contexto atual.

RESULTADOS

Utilizando-se os descritores mencionados foram identificados 34 artigos nas plataformas de busca (Quadro 1).

Quadro 1. Relação de artigos científicos utilizados para a revisão de literatura.

Ano	Autores	Título	Objetivo
2020	Malta et al.	Doenças crônicas não transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico	Revisar estudos sobre o tema das doenças crônicas não transmissíveis
2020	Man, Li e Xia	Impacto do estilo de vida (dieta e exercício) na saúde vascular: estresse oxidativo e função endotelial	Examinar como dieta e exercício afetam o estresse oxidativo e saúde vascular.
2020	Bragança et al.	Avaliação do perfil de biomarcadores sanguíneos em adolescentes classificados pelo índice de massa corporal e percentual de gordura corporal	Analisar biomarcadores sanguíneos segundo IMC e gordura corporal.
2020	Pinho e Costa	Formação docente para educação interprofissional em saúde	Abordar a necessidade de reformulação curricular para promover práticas interdisciplinares.
2020	Silva et al.	O papel da equipe multiprofissional na prevenção das doenças cardiovasculares.	Abordar a necessidade de promover práticas interdisciplinares na doença cardiovascular.
2021	BRASIL, Ministério da Saúde	Doenças Cardiovasculares: A principal causa de morte no Brasil	Descrever a prevalência das doenças cardiovasculares no Brasil, identificar fatores de risco e os critérios de diagnóstico para essas condições.
2021	Campbell et al	Diretrizes de 2021 da Organização Mundial da Saúde sobre o tratamento medicamentoso da hipertensão arterial: repercussões para as políticas na Região das Américas	Apresentar uma visão geral das doenças cardiovasculares globalmente, suas causas, impacto na saúde pública e estratégias para prevenção e tratamento.
2021	Sasaki et al.	Obesidade abdominal em adultos: prevalência e fatores associados	Investigar prevalência e fatores associados à obesidade abdominal em adultos.
2021	Silva et al.	Análise da obesidade como fator de risco em doenças cardiovasculares: uma revisão	Analisar a obesidade como fator de risco para doença cardiovascular.

integrativa.

2021	Lima et al.	Correlação entre indicadores antropométricos de obesidade e níveis pressóricos.	Relacionar indicadores antropométricos e hipertensão arterial.
2021	Favarato	Obesidade, gordura corporal e desfecho cardiovascular: além do índice de massa corporal	Discutir limites do IMC como indicador de risco cardiovascular.
2021	Rocha et al.	Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)	Explorar o papel de alimentos funcionais na prevenção de DCNT.
2021	Noce et al.	Natural Bioactive Compounds Useful in Clinical Management of Metabolic Syndrome	Revisar os efeitos metabólicos dos principais compostos bioativos na modulação de fatores de risco cardiovasculares, com foco clínico e preventivo
2021	Rawlinson et al.	Barreiras e facilitadores da colaboração interprofissional na atenção primária à saúde	Apontar obstáculos e facilitadores da prática colaborativa interprofissional.
2022	Lima, Figueiredo e Safatle	Síndrome metabólica e o papel da atividade física no manejo clínico das comorbidades associadas	Explorar como a atividade física atua no manejo clínico da síndrome metabólica.
2022	Dobrowolski et al.	Metabolic syndrome – a new definition and management guidelines.	Explorar as diretrizes e definições sobre síndrome metabólica
2022	Di Maglie et al.	Efeitos de uma intervenção com atividade física na aptidão de escolares	Avaliar o impacto da atividade física na saúde de escolares.
2022	Chaves et al.	Avaliação da composição corporal pela densitometria de corpo inteiro: o que os radiologistas precisam saber	Reconhecer diferentes técnicas de avaliação da gordura corporal.
2023	Sakakibara et al	Abordagem multidisciplinar em ambulatório acadêmico de cardiologia	Enfatizar a priorização do paciente nas decisões médicas em equipe multidisciplinar.
2023	Santos, Cunha e Duailibe	Estratificação de risco cardiovascular pelo score de Framingham na atenção primária em saúde	Demonstrar a importância da estratificação do risco cardiovascular na classificação dos pacientes e na escolha das intervenções preventivas mais adequadas.
2023	Ferreira, Lantieri e Cassandre	Epidemiologia da obesidade e suas complicações cardiovasculares	Investigar a prevalência de obesidade e suas implicações cardiovasculares.
2023	Passos et al.	Associações entre obesidade eutrófica e alterações no perfil lipídico de adultos jovens	Investigar se adultos com IMC normal podem apresentar dislipidemias.

2023	Duarte et al.	A prevalência das doenças cardiovasculares e sua relação com os alimentos preditores e protetores: revisão integrativa	Revisar a relação entre alimentos preditores/protetores e doenças cardiovasculares.
2023	Gusson et al.	Estudo da relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares: uma revisão expositiva	Analisar a influência do consumo alimentar no risco cardiovascular.
2023	Faust et al.	Abordagem multiprofissional no manejo de doenças crônicas não transmissíveis em pacientes pediátricos	Discutir a importância da abordagem multiprofissional no cuidado pediátrico de DCNT como diabetes e hipertensão.
2024	Magalhães et al.	Diretriz de Tomografia Computadorizada e Ressonância Magnética Cardiovascular	Atualizar recomendações sobre o uso de exames de imagem de alta resolução no diagnóstico de doenças cardiovasculares, visando maior precisão e personalização terapêutica.
2024	Gonçalves et al.	Associação entre fatores de risco cardiovascular e estilo de vida em brasileiros	Analisar a relação entre fatores de risco e estilo de vida em amostra nacional.
2024	Kariuki et al.	Impacto de intervenções baseadas no estilo de vida no risco absoluto de doenças cardiovasculares: revisão sistemática e meta-análise	Avaliar impacto de mudanças no estilo de vida sobre risco absoluto de DCV.
2024	Peterseim, Jabbour e Kamath	Síndrome metabólica: uma revisão atualizada para clínicos da atenção primária	Atualizar profissionais sobre diagnóstico e manejo da síndrome metabólica.
2024	Onita et al.	Fatores sociodemográficos e comportamentais da obesidade: um estudo longitudinal	Investigar fatores sociais e comportamentais relacionados à obesidade ao longo do tempo.
2024	Nascimento e Silva	Alimentação saudável: uma abordagem para prevenção de doenças crônicas – revisão integrativa	Discutir a importância de alimentação saudável na prevenção de DCNTs.
2025	Ferreira et al.	A importância da equipe multidisciplinar no SUS	Explorar os benefícios da abordagem interdisciplinar para o cuidado de pacientes com DCV.
2025	Luza et al.	A eficácia de intervenções de estilo de vida na prevenção de doenças cardiovasculares	Analisar eficácia de intervenções de estilo de vida na prevenção de doenças cardiovasculares.
2025	Castro et al.	Avaliação cardiovascular de usuários da atenção primária à saúde	Descrever intervenções multidisciplinares e sua efetividade na atenção básica.

DISCUSSÃO

Doenças Cardiovasculares: conceitos e critérios de diagnóstico

As doenças cardiovasculares (DCV) constituem um conjunto de condições patológicas que acometem o coração e os vasos sanguíneos, sendo atualmente a principal causa de óbitos em todo o mundo. Conforme dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021), esse grupo inclui enfermidades como hipertensão arterial sistêmica (HAS), doença arterial coronariana (DAC), insuficiência cardíaca (IC) e acidente vascular encefálico (AVE), frequentemente relacionadas a fatores de risco como herança genética, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e tabagismo. O diagnóstico das DCV é realizado com base na anamnese, exames laboratoriais e de imagem, como eletrocardiograma e ecocardiografia, permitindo a detecção precoce de alterações cardíacas.

No caso específico da HAS, o diagnóstico requer medições repetidas da pressão arterial, de acordo com as recomendações da I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular. Para a avaliação da DAC, são utilizados exames como teste ergométrico e angiotomografia coronariana, enquanto a análise da função cardíaca é essencial para o diagnóstico da IC. A detecção precoce das DCV, associada a um acompanhamento clínico sistemático, é determinante para a prevenção de complicações e para a promoção de uma melhor qualidade de vida (BRASIL, 2021).

Campbel et al. (2021) ressaltam que grande parte das doenças cardiovasculares pode ser evitada por meio do controle de fatores modificáveis, como o tabagismo, alimentação inadequada, sedentarismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatiza ainda que a identificação precoce dessas condições é crucial para o início oportuno do tratamento, o que pode reduzir significativamente a incidência de eventos fatais, como o infarto agudo do miocárdio (IAM) e o AVE. Diante disso, o acesso facilitado a exames de rastreamento e a programas voltados à prevenção primária se torna um aspecto central nas estratégias de combate às DCV.

De acordo com Santos, Cunha e Duailibe (2023), a definição dos critérios diagnósticos das DCV deve ultrapassar a avaliação clínica tradicional, integrando a estratificação do risco cardiovascular como ferramenta essencial para estimar a probabilidade de ocorrência de eventos futuros. Essa abordagem contempla

indicadores como colesterol sérico, níveis de glicose, pressão arterial, antecedentes familiares e presença de outras condições associadas. A estratificação de risco, assim, orienta a seleção e a intensidade das intervenções preventivas e terapêuticas mais adequadas a cada perfil clínico, favorecendo uma atenção primária mais eficaz e personalizada.

Além disso, o avanço das tecnologias diagnósticas tem ampliado as possibilidades na área cardiovascular. Magalhães et al. (2024) destacam que exames de imagem de alta precisão, como a ressonância magnética cardíaca e a tomografia computadorizada de artérias coronárias, apresentam maior sensibilidade e especificidade na detecção de alterações estruturais e funcionais no sistema cardiovascular. Esses recursos permitem identificar lesões em estágios iniciais, contribuindo para a personalização do cuidado e para uma definição mais precisa das condutas terapêuticas.

Desfechos metabólicos relacionados às doenças cardiovasculares: fatores de risco e proteção

As DCV são parte das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são uma problemática da saúde pública ao nível global, com repercussão crescente na mortalidade. Alguns fatores de risco são observados no estilo de vida inapropriado, alimentação desbalanceada, sedentarismo, obesidade, diabetes mellitus (DM), tabagismo, hipercolesterolemia e o excesso de álcool, ressalta Malta et al. (2020).

A síndrome metabólica (SM), que une uma ou mais situações citadas acima, agrava os riscos para DCV (Lima et al. 2022). Dobrowski et al (2022) trazem a contribuição de que o fator de prevenção está atrelado diretamente ao comportamento do estilo de vida concluindo que a associação de um ou mais hábitos saudáveis diminui as chances de desenvolver DCV.

Ainda segundo os mesmos autores, trata-se de um complexo transtorno metabólico, que ainda carece de uma definição bem estabelecida, mas que por consenso, é usualmente relacionada ao acúmulo central de gordura, resistência à insulina, aumento da pressão arterial, distúrbios do metabolismo dos glicídios e

lipídios, assim como o excesso de peso, e que estes estão associados de forma direta com o aumento da morbimortalidade cardiovascular.

Segundo Gonçalves et al. (2024), Fatores de Risco (FR) associados à SM, como obesidade, DM tipo II, HAS e dislipidemia, são categóricos para o desenvolvimento de DCV, desordens cerebrovasculares e DAC devido aos seus efeitos ateroscleróticos, afetando tanto os homens quanto as mulheres.

De acordo com Kariuki et al. (2024), a modificação do estilo de vida (MEV) se mostra eficaz em alterar parâmetros fisiológicos, reduzindo em aproximadamente 15,5% o risco de desenvolver desfechos cardiovasculares graves. Os autores Man et al. (2020) reforçam a melhora no estresse oxidativo e na função endotelial. Di Maglie et al. (2022) afirmam que níveis de lipídios sanguíneos e aptidão física também modificam marcadores fisiológicos. Contudo, na ineficiência da MEV e persistência de alterações nos parâmetros metabólicos, o tratamento farmacológico é considerado e também indicado na intervenção da SM (Peterseim et al., 2024).

Obesidade e risco cardiovascular

A obesidade é referida como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, que pode trazer repercussões negativas à saúde, como diabetes, distúrbios musculoesqueléticos, DCV e alguns tipos de cânceres (Sasaki et al., 2021). Segundo Ferreira et al. (2023), há ainda a indicação de que a obesidade seja responsável por 1/5 dos casos de fibrilação atrial (FA) e, estima-se que a cada aumento de cinco unidades no IMC, o risco de FA aumente em 29%. Onita et al. (2024) complementam com a seguinte informação: “é uma das DCNT com maior prevalência no mundo, apresentando etiologia multifatorial e complexa”, trata-se, portanto, de um problema de saúde pública.

A obesidade pode acarretar em aterosclerose, promovida por processos inflamatórios, dislipidemias e hipertensão. De acordo com o estudo de Silva et al. (2021), a obesidade é ainda fator de risco para DAC, IC e AVE. Rossini et al. (2021), em seus estudos, concluíram que quanto maiores os valores de IMC, circunferência de cintura (CC) e relação cintura-quadril (RCQ), maior a pressão arterial.

A partir da percepção de falhas nos conceitos de IMC e obesidade, no ano de 2006 foi descrita uma nova condição, a da Obesidade Eutrófica (OE), caracterizada por IMC normal e percentual de gordura (%GC) corporal elevada. Tal necessidade deveu-se ao fato de, tratando-se do indivíduo em particular, o IMC não diferenciar massa corporal livre de gordura e tecido adiposo (Passos et al., 2023). Favarato (2021) traz a seguinte explicação: “A principal causa da imprecisão do IMC para determinar a distribuição da gordura corporal é que ele pode ser normal em indivíduos com obesidade central determinada pela circunferência abdominal ou com aumento da massa muscular”.

A determinação da gordura corporal total pode ser medida por alguns métodos, como a absorptometria por dupla emissão de raios-X (DEXA), pesagem hidrostática, tomografia computadorizada ou ressonância magnética, no entanto, estes são deveras dispendiosos e de complexa execução, tornando seu uso mais difícil, principalmente em estudos populacionais. Existem métodos menos custosos e que vêm demonstrando bastante eficiência nesta avaliação, como a Bioimpedância (BIA), que, ainda assim tem custo relevante; a mensuração das dobras cutâneas, método mais barato, porém que exige treinamento e habilidade; e aferição da medida da circunferência da cintura que determina indiretamente a gordura visceral (Chaves et al., 2022).

Indivíduos com percentual de gordura corporal elevado comumente apresentam produção e secreção elevadas de interleucinas-6 e fator de necrose tumoral alfa (TNF α), citocinas pró-inflamatórias, que podem ser consideradas indicadores de risco cardiovascular e de SM (Bragança et al., 2020). Resultados de estudo transversal realizado por Passos et al. (2023) demonstram que, indivíduos com IMC normal e %GC elevado (>30% para mulheres e >19% para homens) apresentaram pior perfil cardiometabólico quando comparados com indivíduos sem OE. As alterações negativas foram observadas no perfil lipídico, perfil glicêmico e nas concentrações de Apolipoproteínas A1 e B. Outra conclusão importante do estudo em questão é que, a perda da massa muscular aliada ao alto %GC pode levar à obesidade sarcopênica e outras DCNTs relacionadas à nutrição (Passos et al., 2023).

Alimentos e sua ação na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares

Segundo Duarte et al. (2023), padrões alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, trans e açúcares refinados, estão diretamente associados ao aumento do risco cardiovascular. Além disso, os hábitos alimentares da população são constantemente moldados pela urbanização e pela crescente industrialização, fatores que favorecem a substituição de alimentos in natura por ultraprocessados, contribuindo, assim, para o aumento da incidência dessas doenças (Nascimento; Silva, 2024).

Estudos recentes reforçam que o padrão alimentar ocidental, marcado pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados, não só promove a ingestão desequilibrada de nutrientes, mas também favorece alterações metabólicas significativas no organismo. Entre os principais impactos, se destacam a ativação de vias pró-inflamatórias, o aumento da resistência à insulina e o acúmulo de lipídios na parede arterial, tornando o ambiente propício para o desenvolvimento de aterosclerose e favorecendo a ocorrência de IAM e AVE (Nascimento; Silva, 2024). Duarte et al. (2023) identificaram que indivíduos expostos a esse padrão alimentar apresentaram maiores índices de hipertensão, obesidade e dislipidemias. Além disso, Gusson et al. (2023) relatam que o baixo consumo de fibras e antioxidantes contribui diretamente para a disfunção endotelial e o estresse oxidativo, agravando ainda mais o risco cardiovascular.

Em contrapartida, a adoção de dietas baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, alinhadas a um padrão alimentar mediterrâneo, caracterizado pelo consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, oleaginosas e fontes de ácidos graxos insaturados, tem sido amplamente estudada e recomendada como estratégia eficaz para a prevenção e o tratamento das DCV (Gusson et al., 2023). O consumo de alimentos funcionais, ricos em compostos bioativos como flavonoides, carotenoides e ácidos graxos ômega-3, têm demonstrado benefícios significativos na redução do estresse oxidativo, da inflamação e das dislipidemias,

contribuindo, assim, para a diminuição do risco de eventos cardiovasculares (Rocha et al., 2021).

Evidências clínicas destacam, por exemplo, que a curcumina atua na redução da atividade do fator de transcrição NF- κ B, promovendo queda nos níveis de leptina e aumento de adiponectina, com efeitos positivos sobre a resistência insulínica e inflamação crônica. Já a quercetina, um flavonoide amplamente distribuído em alimentos como maçãs e uvas, demonstrou reduzir a adipogênese e aumentar a atividade da Proteína Quinase Ativada por AMP (AMPK), melhorando o metabolismo lipídico e a sensibilidade à insulina. Esses efeitos tornam os compostos bioativos ferramentas promissoras no contexto da prevenção das doenças cardiovasculares associadas à síndrome metabólica (Noce et al., 2021). A ação anti-inflamatória e antioxidante dos ativos pode ser percebida clinicamente na redução de marcadores de risco cardiovascular (RCV), como proteína C-reativa e colesterol LDL. Seu consumo deve se dar preferencialmente por meio de alimentos in natura, ainda que os nutracêuticos encapsulados estejam disponíveis para colaborar com o consumo destes compostos (Rocha et al., 2021).

As mudanças no estilo de vida, principalmente quando associadas a padrões alimentares saudáveis, também contribuem para a prevenção do desenvolvimento das DCV. Intervenções combinadas, como dieta equilibrada, atividade física regular, eliminação do tabagismo e controle do estresse, têm impacto positivo na redução da morbimortalidade cardiovascular (Luza et al., 2025). Há destaque para a adoção de padrões alimentares como a dieta Mediterrânea e a DASH, que demonstram eficácia na redução da pressão arterial e na melhora do perfil lipídico. A promoção desses hábitos desde a infância é fundamental para prevenir o aparecimento precoce de fatores de risco, tornando um ambiente metabólico protetor ao longo da vida (Nascimento; Silva, 2024).

Acompanhamento multidisciplinar: Qual a sua importância no tratamento das doenças cardiovasculares?

O tratamento das doenças cardiovasculares demanda uma abordagem multidisciplinar, que proporcione um cuidado integral ao paciente, contemplando

dimensões biológicas, psicológicas e sociais. A atuação conjunta de diferentes profissionais da saúde contribui para um atendimento mais humanizado e eficaz, favorecendo melhores desfechos clínicos (Silva et al., 2020). Nesse cenário, médicos, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e assistentes sociais exercem funções essenciais no acompanhamento terapêutico, promovendo a adesão ao tratamento e a prevenção de complicações (Castro et al., 2025).

Ferreira et al. (2025) ressaltam a importância da integração da equipe multidisciplinar no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), destacando que a colaboração entre profissionais de distintas áreas potencializa a qualidade do cuidado e assegura uma abordagem mais abrangente. A consideração das necessidades biopsicossociais dos usuários fortalece a resolutividade dos serviços e contribui significativamente para a humanização das práticas em saúde, além de ser um elemento fundamental para a consolidação dos princípios de equidade, integralidade e universalidade nas políticas públicas.

Corroborando essa perspectiva, Sakakibara et al. (2021) demonstram que o acompanhamento multidisciplinar no tratamento das doenças cardiovasculares é decisivo para a melhora dos resultados clínicos, ao possibilitar uma abordagem holística que estimula a adesão ao uso de medicamentos e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Entretanto, a implementação efetiva desse modelo de cuidado enfrenta desafios significativos, como a fragmentação do atendimento, a limitação de recursos, deficiências na comunicação entre os profissionais e a resistência à adoção de práticas interdisciplinares em determinados contextos de saúde (Rawlinson et al., 2021). Tais obstáculos dificultam a consolidação de um modelo assistencial mais centrado no paciente e orientado pela humanização.

Adicionalmente, a formação acadêmica dos profissionais de saúde ainda se baseia, em grande parte, em uma lógica tecnicista, que privilegia o conhecimento específico em detrimento do trabalho colaborativo. A reestruturação dos currículos, com a inserção de conteúdos voltados à prática interdisciplinar, à comunicação eficaz e à corresponsabilidade no cuidado, é imprescindível para capacitar os

profissionais a atuarem de maneira integrada no manejo de doenças crônicas, como as cardiovasculares (Pinho e Costa, 2020).

Por fim, o fortalecimento do cuidado multidisciplinar depende do apoio institucional e das políticas públicas, por meio de investimentos em infraestrutura, elaboração de protocolos integrados e capacitação contínua das equipes de saúde. Evidências apontam que esse modelo contribui para a redução das hospitalizações, melhora a qualidade de vida dos pacientes e favorece a adesão terapêutica (Faust et al., 2023). Assim, a atuação integrada das equipes não apenas previne complicações, mas também promove o empoderamento do paciente, configurando-se como uma estratégia eficaz no enfrentamento das doenças cardiovasculares.

CONCLUSÃO

Este trabalho permitiu a análise dos diferentes aspectos relacionados às DCV. Identificou-se que sua complexidade envolve múltiplos fatores, que vão desde os critérios diagnósticos, fatores metabólicos, hábitos alimentares e a relevância do cuidado multidisciplinar. As DCV não podem ser compreendidas apenas do ponto de vista clínico, mas também sob determinantes sociais, alimentares e comportamentais — os quais influenciam diretamente diferentes desfechos.

A síndrome metabólica, a obesidade, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, álcool e o sedentarismo se destacam como pontos centrais na progressão das DCV. Por outro lado, o consumo de alimentos *in natura* associado à atividade física regular e à redução ou abandono de hábitos prejudiciais, como o consumo de alimentos ultraprocessados, álcool, tabagismo e sedentarismo, demonstra repercussão positiva na prevenção e no controle dessas doenças. Foi possível compreender a importância das ferramentas de diagnóstico atuais como forma de estratificar riscos e promover intervenções precoces e eficientes.

Reforça-se a necessidade de uma atuação conjunta entre profissionais da área da saúde para que o tratamento seja integral e centrado no paciente, e não apenas na doença. O modelo de atuação interdisciplinar, embora enfrente desafios estruturais e formativos, mostra-se uma estratégia contundente para favorecer a adesão terapêutica, promover mudança no estilo de vida e reduzir a

morbimortalidade cardiovascular. Assim, o enfrentamento das DCV requer uma abordagem capaz de alinhar o suporte institucional ao fortalecimento de políticas públicas que promovam a educação em saúde na prevenção, sensibilização e responsabilidade coletiva para modificar o cenário atual.

REFERÊNCIAS

BRAGANÇA, M. L. B. M. et al. Avaliação do perfil de biomarcadores sanguíneos em adolescentes classificados pelo índice de massa corporal e percentual de gordura corporal. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 6, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Doenças cardiovasculares: a principal causa de morte no Brasil*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Cerca de 400 mil pessoas morreram em 2022 no Brasil por problemas cardiovasculares* [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br>. Acesso em: [colocar data de acesso].

CAMPBELL, N. R. C. et al. Diretrizes de 2021 da Organização Mundial da Saúde sobre o tratamento medicamentoso da hipertensão arterial: repercussões para as políticas na Região das Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 46, p. 1, 2022.

CASTRO, A. L. R. et al. Avaliação cardiovascular de usuários da atenção primária à saúde: intervenções multidisciplinares sob a perspectiva de residentes. *Fiep Bulletin*, 2025.

CHAVES, L. G. C. de M. et al. Avaliação da composição corporal pela densitometria de corpo inteiro: o que os radiologistas precisam saber. *Radiologia Brasileira*, v. 55, p. 305–311, 2022.

DI MAGLIE, A. et al. Effects of a physical activity intervention on schoolchildren fitness. *Physiological Reports*, v. 10, n. 2, e15115, 2022.

DOBROWOLSKI, P. et al. Metabolic syndrome – a new definition and management guidelines. *Archives of Medical Science*, v. 18, n. 5, p. 1133–1156, 2022.

DUARTE, A. S. et al. A prevalência das doenças cardiovasculares e sua relação com os alimentos preditores e protetores: revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Educação e Ciências*, v. 9, n. 6, p. 1541–1544, 2023.

FAUST, A. J. et al. Abordagem multiprofissional no manejo de doenças crônicas não transmissíveis em pacientes pediátricos com diabetes e hipertensão. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2023.

FAVARATO, D. Obesidade, gordura corporal e desfecho cardiovascular: além do índice de massa corporal. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 116, n. 5, p. 887–888, 2021.

FERREIRA, C. A. et al. A importância da equipe multidisciplinar no SUS: revisão de literatura. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 18, n. 2, p. e15732, 2025.

FERREIRA, J. F. M.; LANERI, C. J. B.; CASSANDRE, I. A. Epidemiologia da obesidade e suas complicações cardiovasculares. *Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo*, v. 33, n. 4, p. 369–372, 2023.

GONÇALVES, L. et al. Associação individual e simultânea entre fatores de risco para doença cardiovascular e hábitos inadequados do estilo de vida em uma amostra do Brasil. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 121, n. 10, p. e20240149, 2024.

GUSSON, F. et al. Estudo da relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de doenças cardiovasculares: uma revisão expositiva. *Brazilian Journal of Implant Health Science*, v. 5, n. 5, p. 4657–4672, 2023.

KARIUKI, J. K. et al. Impact of lifestyle-based interventions on absolute cardiovascular disease risk: a systematic review and meta-analysis. *JBIC Evidence Synthesis*, v. 22, n. 1, p. 4–65, 2024.

LIMA, J. S. et al. Correlação entre indicadores antropométricos de obesidade e níveis pressóricos. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 4, p. 14725–14735, 2021.

LIMA, S. M.; FIGUEIREDO, B. Q.; SAFATLE, G. C. B. Síndrome metabólica e o papel da atividade física no manejo clínico das comorbidades associadas. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, e56611932322, 2022.

LUZA, I. M. et al. A eficácia de intervenções de estilo de vida na prevenção de doenças cardiovasculares. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 25, e19760, 2025.

MAGALHÃES, T. A. et al. Diretriz de tomografia computadorizada e ressonância magnética cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia e do Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem – 2024. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 3 Suppl 1, p. 1–90, 2024.

- MALTA, D. C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 12, p. 4757–4769, 2020.
- MAN, A. W. C.; LI, H.; XIA, N. Impact of lifestyles (diet and exercise) on vascular health: oxidative stress and endothelial function. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, v. 2020, p. 1496462, 2020.
- MOREIRA, R. et al. Análise dos determinantes sociais da saúde e sua influência na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em áreas vulneráveis. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 1, p. e13352–2, 2017.
- NASCIMENTO, D. S.; SILVA, C. F. Alimentação saudável: uma abordagem para prevenção de doenças crônicas – revisão integrativa. *Brazilian Journal of Implant Health Science*, v. 6, n. 10, p. 4316–4332, 2024.
- NOCE, A. et al. Natural bioactive compounds useful in clinical management of metabolic syndrome. *Nutrients*, v. 13, n. 2, p. 630, 2021.
- ONITA, B. M. et al. Fatores sociodemográficos e comportamentais da obesidade: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 7, 2024.
- PASSOS, A. F. F. et al. Associações entre obesidade eutrófica e alterações no perfil lipídico de adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 9, p. e20220914, 2023.
- PETERSEIM, C. M.; JABBOUR, K.; KAMATH, M. A. Metabolic syndrome: an updated review on diagnosis and treatment for primary care clinicians. *Journal of Primary Care & Community Health*, v. 15, p. 21501319241309168, 2024.
- PINHO, R. C. X.; COSTA, J. A. B. Formação docente para educação interprofissional em saúde (EIP) da teoria à prática no âmbito SUS. *Saúde e Meio Ambiente*, v. 9, Supl. 1, 2020.
- RAWLINSON, C. et al. Barreiras e facilitadores da colaboração interprofissional na atenção primária à saúde: uma revisão sistemática. *International Journal of Integrated Care*, [s.l.], [s.d.].
- ROCHA, B. R. et al. Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). *Intercontinental Journal of Physical Education*, v. 3, n. 1, p. e2020021, 2021.
- SAKAKIBARA, A. et al. Abordagem multidisciplinar em ambulatório acadêmico de cardiologia: 2ª etapa de análise de dados. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 6, p. 33120–3341, 2023.

SANTOS, E. M.; CUNHA, L. C. C.; DUAILIBE, L. M. Estratificação de risco cardiovascular pelo escore de Framingham na atenção primária em saúde. *Ciência Médica: descobertas científicas para uma saúde transformadora*. Seven Editora, 2023.

SASAKI, T. et al. Obesidade abdominal em adultos: prevalência e fatores associados. *Pesquisa em Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 6, p. e45110615708, 2021.

SILVA, A. M. et al. Análise da obesidade como fator de risco em doenças cardiovasculares: uma revisão integrativa. *Ciências da Saúde: desafios, perspectivas e possibilidades*, v. 1, n. 3, p. 37–46, 2021.

SILVA, K. M. et al. O papel da equipe multiprofissional na prevenção das doenças cardiovasculares. *Anais da XI Jornada Farmacêutica da Região Tocantina (JOFART)*, 2020.