

UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

ESCOLA DO BEM-ESTAR
BIOMEDICINA E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
2019

UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

ESCOLA DO BEM-ESTAR
BIOMEDICINA E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

NOME DO MÓDULO

Anatomia e histologia - Amilton Cesar Santos

Biologia Celular – Cintia Lima Rossi

Matemática - Carlos Alberto Colozzo de Souza

Química Geral - Odair José dos Santos

Estudantes:

Beatriz de Oliveira Marçola

Joanna Lucília Marques dos santos

Maria Eduarda Gorini Gimenes

Maria Fernanda Inácio pereira

Murilo de Lima Franco

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
2019

PROJETO INTEGRADO – BIOMEDICINA

1º MÓDULO

Beatriz de Oliveira Marçola, Joanna Lucília Marques dos santos, Maria Eduarda Gorini Gimenes, Maria Fernanda Inácio pereira, Murilo de Lima Franco

1 Discente do curso de Ciências Biológicas e de Biomedicina do Centro Universitário Fundação de Ensino Octávio Bastos

Amilton Cesar Santos², Carlos Alberto Colozzo de Souza², Cíntia Lima Rossi², Odair José dos Santos².

2* Docentes dos Cursos de Ciências Biológicas e Biomedicina do Centro Universitário Fundação de Ensino Octávio Bastos

Curso de Biomedicina

Resumo

Quando se fala em infarto agudo do miocárdio, o grande senso comum é que apenas os mais velhos podem ser acometidos pelo mal. Entretanto, com cada vez mais jovens expostos aos fatores de risco para doenças cardiovasculares, os casos do ataque cardíaco na faixa etária mais jovem, dos 20 aos 39 anos, vêm aumentando de maneira considerável. E dentre esses fatores de risco está o tabagismo que vem aumentando entre os jovens e outros hábitos não saudáveis. Esse é o tema deste trabalho, onde coletamos dados através de pesquisas realizadas, debatemos sobre os resultados em grupo e tiramos informações com profissionais da área.

Palavras-chaves: Infarto, Hábitos, Jovens.

Abstract

When we talk about acute myocardial infarction, the common sense is that only elders are afflicted by it. However, our youth are every day more exposed to the risk of cardiovascular disease, the incidents of heart attack among people from 20 to 39 years old is increasing considerably. Among these risk factors is smoking which is increasing among younger people together with other unhealthy habits. This is the topic of this paper, where we collected data through research, debated the results in group and gathered information with field professionals.

Key-words: Infarction, Habits, Young.

Introdução

O infarto vem a ser uma doença cardiovascular, normalmente ela está relacionada em pessoas com certa idade, e cada vez mais ela vem à ocorrer em indivíduos mais jovens. O que acaba levando a isso, é a vida sedentária e cada vez menos saudável. O infarto basicamente é uma complicação, devido a uma obstrução da circulação sanguínea. As doenças cardiovasculares elas representam uma das maiores causas da mortalidade em todo o mundo.

Segundo LALONDE (1974) define que nosso estilo de vida é como um conjunto de decisões individuais que afetam a saúde e sobre os quais se podem exercer certo grau de controle. As decisões e os hábitos pessoais que são mal para a saúde, criam riscos originados pelo

O próprio indivíduo. Quando estes riscos resultam em enfermidade ou morte, se pode afirmar que o estilo de vida contribuiu ou causou a enfermidade ou difusão”.

Fatores que podem contribuir para que ocorra o infarto, é a falta de prática de esportes, não ter uma alimentação saudável, o que é muito comum, devido a maioria dos jovens consumirem diariamente fast-food, refrigerantes e outros alimentos industrializados, sem se preocupar com a sua saúde e os vícios como o álcool e o cigarro. Jovens que bebem ou fumam somente no fim de semana, ou de forma social acreditam que não causa o mesmo dano, porém segundo Mirthyani Bezerra que publicou uma notícia relacionada na Uol em 2015, diz “O que o fumante social não percebe é que a diferença entre fumar cotidianamente e apenas no fim de semana, em bares e baladas, é muita pequena -- os malefícios à saúde são os mesmos. “

“Nesse cenário, se quem fuma um cigarro por dia tem 40% a mais de chance de sofrer um infarto do que um não fumante, o fumante social que consome meio maço apenas no fim de semana entra com sobra dentro dessa estatística.” Portanto, quem fuma ou ingere bebida alcoólica “Às vezes” não está livre do problema

Além disso, há também demais fatores que podem resultar em um infarto, como exemplo, colesterol alto, a diabetes, hipertensão arterial, stress, emoção excessiva entre outros.

Este trabalho tem a função de poder ajudar esses jovens, em como se prevenir contra o infarto, tendo uma alimentação saudável, praticar esportes, etc. Podendo nos trazer meios de prevenção para isso.

Metodologia

Foram elaborados cinco questionários online para os cursos relacionados com a saúde da instituição: Enfermagem, Nutrição, Fisioterapia, Educação Física e Psicologia. Os próprios estudantes de cada curso, responderam os questionários, onde possuía cinco perguntas relacionadas a saúde. Era questionado sobre consumo de bebida alcoólica, se o aluno fuma, se possui prática de atividades físicas, se tem uma alimentação saudável e se se sentia irritado ou cansado em relação a sua rotina diária, com trabalho e estudos.

Coletando os dados de cada curso, foi desenvolvido gráficos onde há a estatística de quão perto de sofrer um infarto o jovem pode estar. Com isso, conversamos com profissionais da saúde de cada área, disponibilizando formas preventivas da doença.

A campanha de prevenção, foi desenvolvida em forma de folhetos onde há os principais agentes causadores da doença e formas de se prevenir, além de conter os gráficos mostrando o quantidade de pessoas de cada curso que pratica ou tem uma atitude causadora da doença.

Desenvolvimento

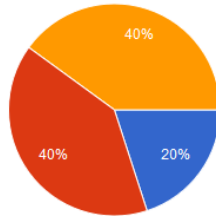
Utilizando dos próprios alunos dos Cursos relacionados à Saúde da instituição, elaboramos gráficos com relação às respostas dadas pelos alunos no questionário, dividindo-os por cursos.

Os estudantes tem conhecimento de como hábitos e práticas podem afetar diretamente a saúde, ainda mais por estarem estudando cursos relacionados diretamente com esse assunto, porém ainda grande parte possui hábitos ou vícios que aumentam os riscos de problemas de saúde. Além de coletar dados estatísticos de quão o jovem tem risco de sofrer um infarto, profissionais de cada área se posicionaram e sugeriram medidas preventivas ao risco.

• Enfermagem

Você bebe?

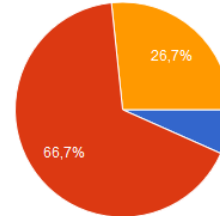
15 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você fuma?

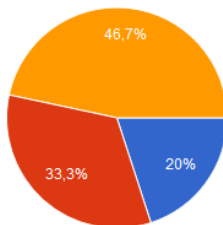
15 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Sua alimentação é saudável?

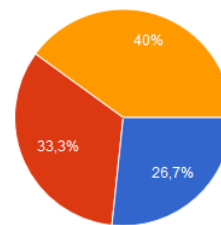
15 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você pratica atividades físicas?

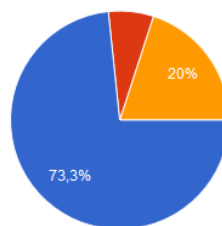
15 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você se sente cansado/irritado em relação à sua rotina diária?

15 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Os gráficos acima, foram retirados do questionário onde os alunos do curso de Enfermagem do 1º módulo responderam. No total houveram 15 respostas.

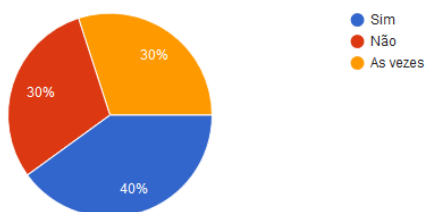
Analisando os gráficos, percebemos de 60% dos alunos ingerem bebidas alcoólicas, 33% fumam, 80% não possui uma alimentação saudável, 73,3% não praticam atividades físicas e 93,3 % se sentem irritados com sua rotina. (Incluindo no cálculo as respostas. “Às vezes”).

“Infelizmente, é muito comum em plantões nos depararmos com jovens em situações críticas, a ingestão de drogas e álcool tem aumentado muito, o que leva o paciente ainda mais a um risco de uma doença cardiovascular como o infarto, já que quase todos vivem um estilo de vida incorreto como o sedentarismo. Quase todos os jovens que vem até a unidade com esses sintomas apresentam taquicardia.” (Informação Verbal) ¹.

• Nutrição

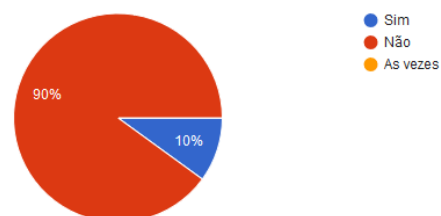
Você bebe?

10 respostas



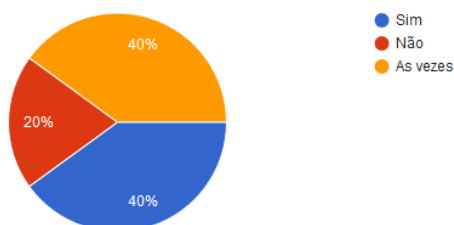
Você fuma?

10 respostas



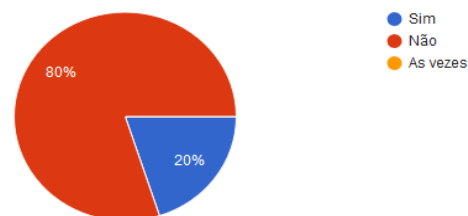
Sua alimentação é saudável?

10 respostas



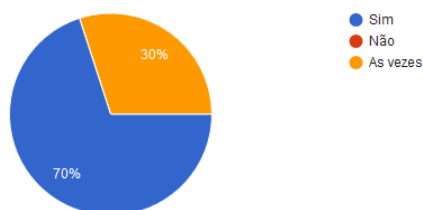
Você pratica atividades físicas?

10 respostas



Você se sente cansado/irritado em relação à sua rotina diária?

10 respostas



¹Entrevista fornecida pela enfermeira Elisangela Maria de Souza Bernardo, COREN 24475.

Os gráficos acima, foram retirados do questionário onde os alunos do curso de Nutrição do 1º modulo responderam. No total houveram 10 respostas.

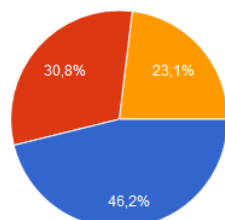
Analisando os gráficos, percebemos de 70% dos alunos ingerem bebidas alcoólicas, 10% fumam, 60% não possui uma alimentação saudável, 80% não praticam atividades físicas e 100% se sentem irritados com sua rotina. (Incluindo no cálculo as respostas. “Às vezes”).

“Por exemplo, um jovem que tem colesterol alto, hipertensão ou diabetes e não trata, comer errado só vai agravar o problema, e assim pode levar até a um infarto precoce. A prevenção é adotar hábitos de vida saudável com uma alimentação equilibrada, controlar a pressão arterial e o colesterol, evitar o fumo, ir ao médico regularmente, manter o peso saudável, controlar a diabetes, evitar o consumo de álcool, fazer exercícios regularmente” (Informação verbal) ¹.

● Fisioterapia

Você bebe?

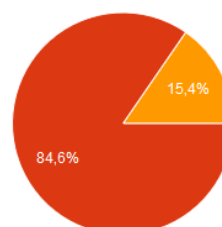
13 respostas



Você fuma?

13 respostas

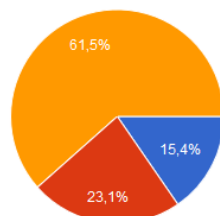
● Sim
● Não
● As vezes



● Sim
● Não
● As vezes

Sua alimentação é saudável?

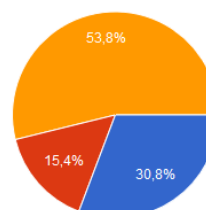
13 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você pratica atividades físicas?

13 respostas

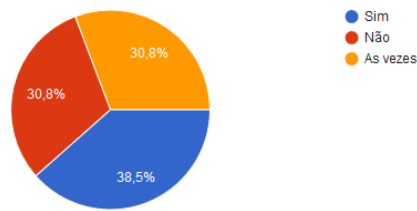


● Sim
● Não
● As vezes

¹Entrevista fornecida pela Nutricionista Angélica Martins Fritoli, CRN 3º: 45876.

Você se sente cansado/irritado em relação à sua rotina diária?
(Trabalho/Estudos)

13 respostas



Os gráficos acima, foram retirados do questionário onde os alunos do curso de Fisioterapia do 1º módulo responderam. No total houveram 13 respostas.

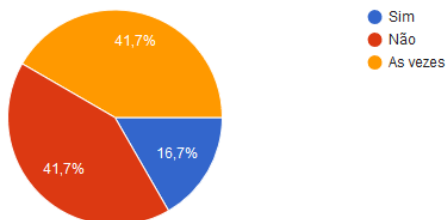
Analisando os gráficos, percebemos de 69,3% dos alunos ingerem bebidas alcoólicas, 15,4% fumam, 84,6% não possui uma alimentação saudável, 69,2% não praticam atividades físicas e 69,3% se sentem irritados com sua rotina. (Incluindo no cálculo as respostas. “Às vezes”).

“Mudar de hábitos é essencial e é o principal, a é o caminho mais importante. Em minha área, pode ser feito fisioterapia respiratória para os fumantes, fisioterapia cardiovascular para os que não tem hábitos de atividades físicas e sedentários e indicaria um nutricionista, psicólogo, médico para acompanhamento multidisciplinar e atividades em grupos de prevenção” (Informação Verbal) ¹.

• Educação Física

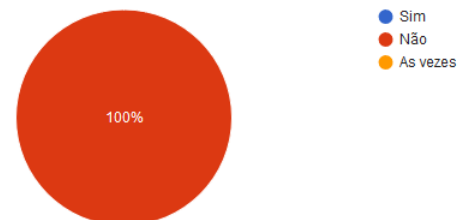
Você bebe?

12 respostas



Você fuma?

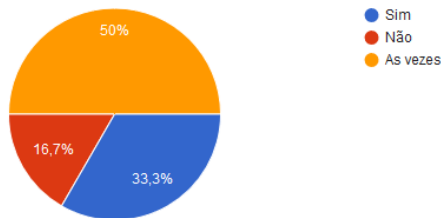
12 respostas



¹Entrevista fornecida pela Fisioterapeuta Larissa de Souza Sabiá.

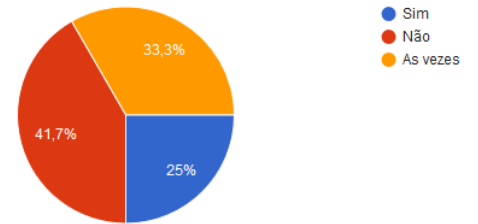
Sua alimentação é saudável?

12 respostas



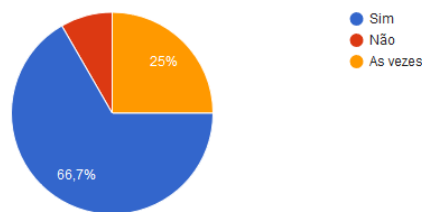
Você pratica atividades físicas?

12 respostas



Você se sente cansado/irritado em relação à sua rotina diária?
(Trabalhos/Estudos)

12 respostas



Os gráficos acima, foram retirados do questionário onde os alunos do curso de Educação Física do 1º modulo responderam. No total houveram 12 respostas.

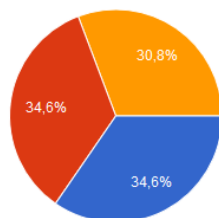
Analisando os gráficos, percebemos de 58,4% dos alunos ingerem bebidas alcoólicas, 66,7% não possui uma alimentação saudável, 75% não praticam atividades físicas e 81,7% se sentem irritados com sua rotina. (Incluindo no cálculo as respostas. "Às vezes").

"Infarto é uma condição multifatorial (vários fatores q podem levar a acontecer). Jovens de hoje, grande parte ao menos, não se alimentam decentemente, até mesmo adultos, procuram alimentos rápidos, fácies e mais palatáveis (normalmente são ultra processados, ricos em açúcar e gordura). Não praticam e não gostam de fazer exercícios, ou por falta de tempo ou por falta de incentivo. Os exercícios melhoram, modificam e/ou adaptam várias funções do organismo. Melhoram fluxo sanguíneo (principalmente retorno venoso), função mitocondrial (melhora celular), melhora da estrutura do coração (aumento das paredes do coração de forma benéfica). Infelizmente realizar não te elimina o risco de, mas diminui o risco... e ameniza os efeitos deletérios do infarto que podem ocorrer." (Informação Verbal) ¹.

● Psicologia

Você bebe?

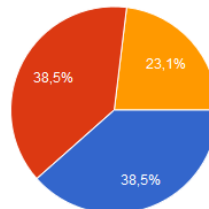
26 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você fuma?

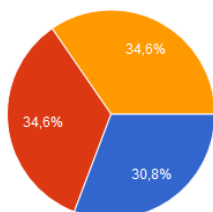
26 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Sua alimentação é saudável?

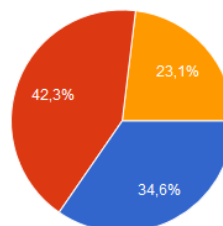
26 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você pratica atividades físicas?

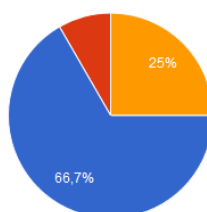
26 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Você se sente cansado/irritado em relação à sua rotina diária?
(Trabalhos/Estudos)

12 respostas



● Sim
● Não
● As vezes

Os gráficos acima, foram retirados do questionário onde os alunos do curso de Psicologia do 1º módulo responderam. No total houveram 26 respostas.

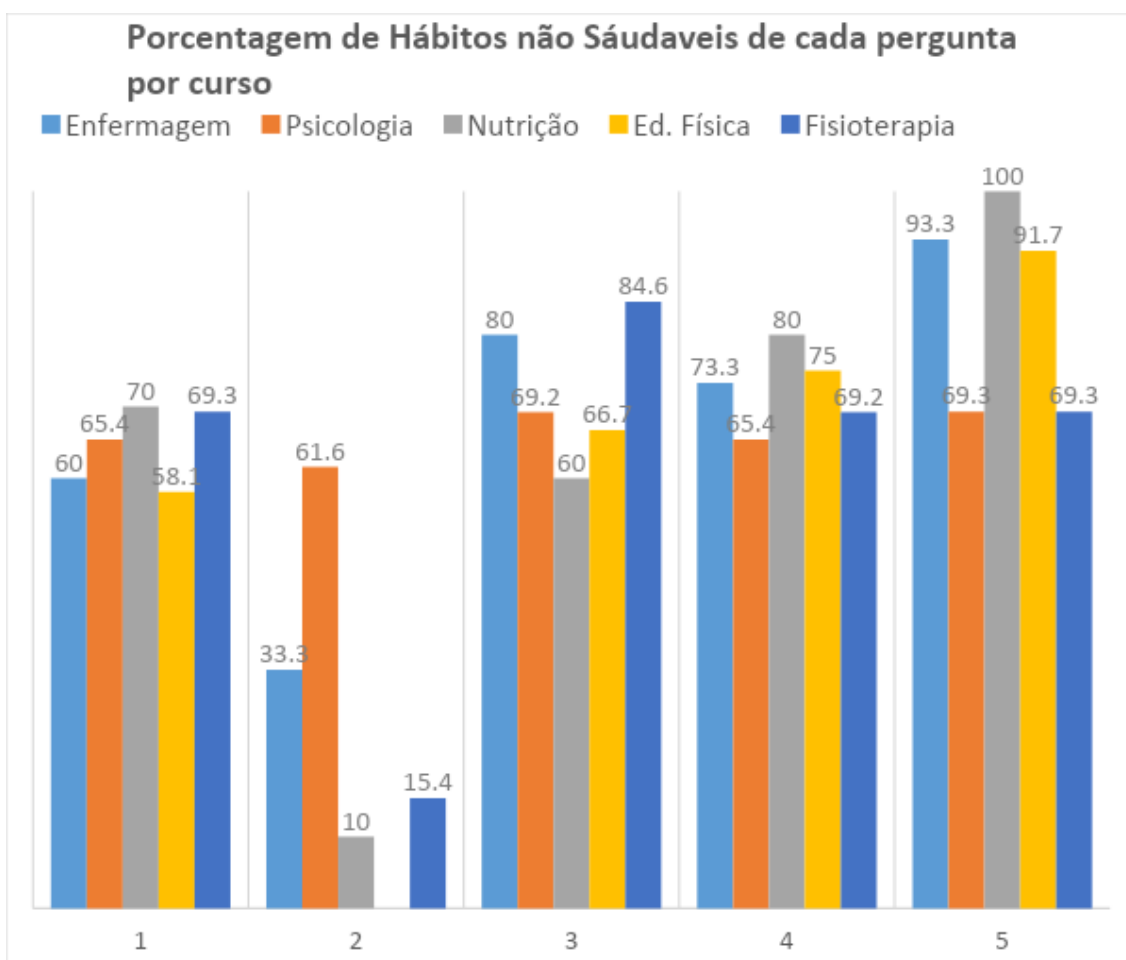
Analisando os gráficos, percebemos que 65,4% dos alunos ingerem bebidas alcoólicas, 61,6% não possui uma alimentação saudável, 65,4% não praticam atividades

físicas e 91,7% se sentem irritados com sua rotina. (Incluindo no cálculo as respostas. “Às vezes”).

“O estresse, a ansiedade, ausência de diálogo no cotidiano e isolamento do convívio social e a vida sedentária podem contribuir no agravamento de doenças cardiovasculares. É muito importante e saudável que os jovens busquem praticar exercícios físicos regulares, momentos de lazer, conviver mais presencialmente com as pessoas para que possam melhorar sua qualidade de vida. Sair um pouco do mundo virtual para abraçar mais, sorrir mais e amar mais. E para finalizar os vícios da bebida, cigarro e drogas não só levam a malefícios físicos, mas também prejudicam a autoestima e autonomia.” (Informação Verbal) ¹.

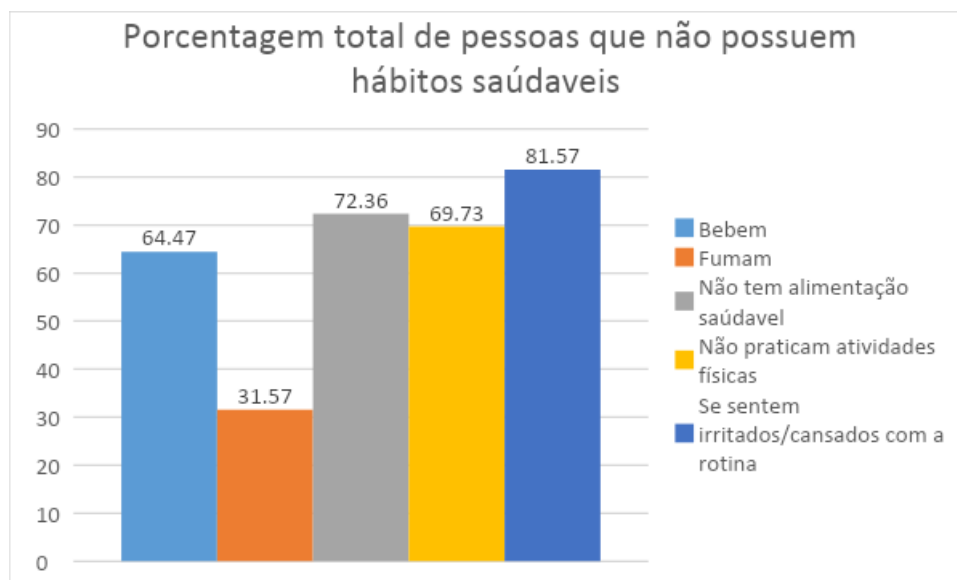
- **Porcentagem total**

Com os parâmetros de todos os cursos, elaboramos um gráfico com a porcentagem com relação as 5 perguntas e os 5 cursos.



¹Entrevista fornecida pela Psicóloga Anna Catarina Hegedus, CRP 06/89110.

Então elaboramos um gráfico com a porcentagem total de pessoas que não possuem hábitos saudáveis



No total, 76 jovens responderam aos questionários, e 64,74% deles bebem, 31,57% fumam, 72,36% não possuem uma alimentação saudável, 69,73% não praticam atividades físicas e 81,57% se sentem irritados com sua rotina.

“É comum aos nossos ouvidos ouvir “Aquele paciente de 83 anos infartou ontem”, mas jamais ouvir “Aquele paciente de 23 anos, infartou ontem”. O infarto em jovens tem aumentado e os motivos são claros, a alimentação não saudável, a falta de praticar exercícios físicos e sem dúvidas as drogas acabam com a saúde dos jovens, podendo levar a diversas doenças, comprometendo completamente órgãos vitais. O caso é que as coisas hoje em dia acabam sendo muito fáceis e as pessoas muito cômodas, por exemplo, é muito mais prático comprar um sanduiche de fast-food do que preparar seu próprio almoço, ou então é mais rápido abrir a lata de um refrigerante do que espremer a laranja no copo.” (Informação verbal). ¹

- **Métodos de Prevenção**

A campanha de prevenção foi desenvolvida em Flyers com mensagens estimulando a pessoas a terem hábitos mais saudáveis e distribuídos na instituição.



BIOMEDICINA - UNIFEQB

SABIA QUE VOCÊ CONTRUIBUI PARA SEU INFARTO TODOS OS DIAS?

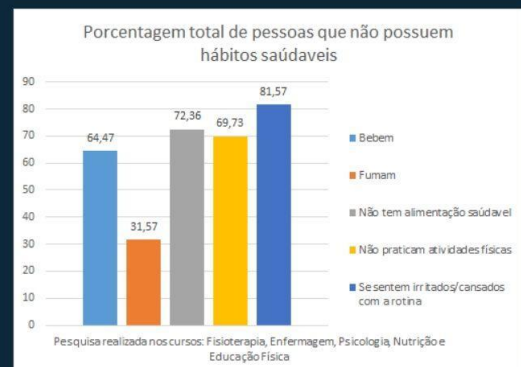
NÃO PRATICAR HÁBITOS SAUDÁVEIS
AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES.

PREGUIÇA DE IR A ACADEMIA?
COMER FAST-FOOD É MAIS
RÁPIDO?
O STRESS DIÁRIO ACABA COM
VOCÊ?

VOCÊ TEM TENDÊNCIA A TER UM INFARTO!

Pratique hábitos saudáveis!

Os riscos de jovens que podem ter doenças cardiovasculares, aumenta cada vez mais. O consumo de bebida alcoólica, ser fumante, não ter alimentação saudável, não praticar atividades físicas e ter uma rotina estressante pode levar ao infarto.



¹Entrevista fornecida pelo Médico Cardiologista André Luis Westin Bittar, CRM 11232

Conclusão

O infarto é uma doença cardiovascular causada por diversos fatores, em jovens as principais causas são os hábitos e costumes não saudáveis. Não realizar exercícios físicos, se alimentar de forma não saudável, consumo de drogas e o estresse diário são os principais fatores. Para se prevenir dessa doença, as pessoas têm que se conscientizar que vivem de forma sedentária e cômoda, levando em conta o quanto sua saúde pode estar prejudicada devido aos hábitos, e percebendo que um risco de infarto não está longe de ninguém. Hábitos saudáveis possibilitam mais disposição e bem estar a todos, começar a praticá-los será a atitude mais consciente que poderá ser tomada.

Referências

Por especialistas 24 horas, infarto em jovens. Disponível em: <http://www.especialista24.com/infarto-em-jovens/> acessado em maio de 2019.

Por Bezerra Mirthyani, Quem fuma só no final de semana corre o mesmo risco de quem fuma todo dia? Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2015/05/31/quem-fuma-so-no-final-de-semana-corre-o-mesmo-risco-de-quem-fuma-todo-dia.htm>,