



CAMPUS 1: Rua General Osório, 433 • Centro • CEP 13.870-000 • Tel: (19) 3634 3300
CAMPUS 2: Av. Dr. Octávio Silva Bastos, s/ nº • Jd Nova São João • Tel: (19) 3634 3200

São João da Boa Vista-SP
www.feob.br

UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

ESCOLA DO BEM-ESTAR
BIOMEDICINA E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

ESTATÍSTICA EM PROL DA SAÚDE E BEM ESTAR

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP

2020

UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

ESCOLA DO BEM-ESTAR
BIOMEDICINA E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

ESTATÍSTICA EM PROL DA SAÚDE E BEM ESTAR

NOME DO MÓDULO

Química Geral – Odair José dos Santos
Embriologia – Amilton Cesar dos Santos
Biologia Celular – Cintia De Lima Rossi
Anatomia e Histologia – Amilton César dos Santos
Matemática – Carlos Alberto Colozzo de Souza

Estudantes:

Gabriel Maciel dos **SANTOS**
Gabriela Serrano **DINIZ**
Jonas Augusto Fonseca **ARAUJO**
Maria Eduarda **RONCHI**
Mirian Camargo **SILVA**
Osvaldo Buscariolli **NETO**
Pedro Tavares **MARTINS**

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP

2020

CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS/BIOMEDICINA - UNIFEOB

ARTIGO CIENTÍFICO

ESTATÍSTICA EM PROL DA SAÚDE E BEM ESTAR

Gabriel Maciel dos **SANTOS**¹; Gabriela Serrano **DINIZ**¹; Jonas Augusto Fonseca **ARAÚJO**¹; Maria Eduarda **RONCHI**¹; Mirian Camargo **SILVA**¹; Osvaldo Buscariolli **NETO**¹; Pedro Tavares **MARTINS**¹;

1* Discentes dos Cursos de Ciências Biológicas e 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

² Docente do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

Curso de Ciências Biológicas- Bacharelado ou Licenciatura
UNIFEOB

RESUMO

Com base na pesquisa realizada com alunos da instituição UNIFEOB, conseguimos obter resultados diferentes de estilo de vida.

Através dos gráficos, concluímos que 50% das pessoas entrevistadas, foram na faixa etária de 20 a 30 anos de idade, 52,5% são do sexo feminino, 50% não praticam exercícios físicos, 55% navegam mais de 4 horas por dia na internet, 50% sofrem muita pressão no trabalho pelo dever de cumprir suas metas e desafios e sua autoclassificação é de 92,5% de pessoas brancas.

Devido a essa realidade, as pessoas usam como fuga dos problemas e traumas pessoais uma forma de satisfação ingerindo bebidas alcoólicas, comidas não saudáveis (*fast foods*) ou o tabagismo, chegando até ser uma prioridade em sua vida comprometendo a saúde própria, levando a pessoa a ter diversas doenças, sendo umas delas, o Infarto Agudo do Miocárdio, dessa maneira, é fundamental o papel da campanha de prevenção.

Palavras-chave: Pesquisa, Campanha de prevenção, Infarto Agudo do Miocárdio.

ABSTRACT

Based on research conducted with students from the UNIFEOP institution, we managed to get different lifestyle results.

Through the graphics, we concluded that 50% of the people interviewed, were in the age group of 20 to 30 years old. 50% do not practice physical exercises. 55% consume more than 4 hours a day on the internet. 50% suffer a lot of pressure at work, due to the duty of meet their goals and challenges and their self-rating is 92.5% White.

Due to this reality, people use it as an escape from personal problems and traumas, as a satisfaction as smoking, alcohol and eating unhealthy foods, even becoming a priority in their lives, compromising their own health, leading the person to have diseases like Acute Myocardial Infarction.

Key-words: Research, prevention campaign, Acute Myocardial Infarction.

1. INTRODUÇÃO

A trombose coronariana é conhecida como causa de morte desde o início do século XIX. Com base em experimentos animais, nos quais uma artéria coronária era ligada e limitadas observações de necropsia em humanos eram considerada uma entidade clínica fatal. Em 1901, o alemão *Krehl* descreveu que nem sempre a trombose coronariana causava morte súbita e que podia complicar-se com formação de aneurisma ventricular e ruptura miocárdica. Essas observações foram confirmadas anos mais tarde por *Obrastov*, *Strazhesko* e *Herrick*, que descreveram as características clínicas do infarto agudo do miocárdio e fizeram o diagnóstico diferencial em relação à angina de peito.

Foi *James Herrick* o responsável pela introdução do eletrocardiograma, criado por *Einthoven* em 1902, como a principal ferramenta diagnóstica do infarto agudo do miocárdio até os dias de hoje. Com isso, o mundo sempre em pesquisa para melhorar a vida de pessoas com problemas cardíacos.

Desse modo, os tempos modernos são amplos as causas dos problemas em gerais, sendo assim, com notícias rápidas de toda ordem (política, econômica, religiosa ou cultural) contribuindo com o comportamento dos seres humanos.

Assim, nos dias de hoje as pessoas vem sofrendo de uma Síndrome chamada Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, no qual é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão

extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho, no qual esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, facilitando assim para possíveis doenças cardiovasculares e doenças emocionais, um dos sintomas seria: cansaço excessivo (físico ou mental), dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, isolamento, fadiga, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais, alteração nos batimentos cardíacos.

2. OBJETIVOS

Realizando uma pesquisa com vários estudantes da UNIFEOB fizemos as seguintes perguntas sobre a idade; autoclassificação; se sofre pressão no trabalho que pode causar stress; se pratica exercícios físicos; se usa muito do seu tempo na internet; se é fumante; se consome bebida alcoólica e se consome muito fast food.

Conclui-se que o modo de vida das pessoas são variáveis e que cada aspecto que perguntamos influencia em uma área da vida pessoal de cada um, levando em consideração aquilo que cada indivíduo traz consigo, desde o primeiro dia de vida até com a idade que está agora, como costumes, doenças hereditárias, modo de agir em determinadas situações, seu ciclo familiar e de amigos e como foi constituída sua educação. Assim, pode-se concluir também que cada pessoa tem suas próprias maneiras e hábitos, com isso se desenvolve com passar do tempo, de acordo com o ambiente em que vive e as influencias que o meio conduz em sua vida.

3. MATERIAL

Para a realização do projeto foram utilizados os seguintes materiais:

3.1. Google Forms – É um serviço gratuito para criar formulários online, onde o usuário pode produzir pesquisas de múltipla escolha, questões discursivas, avaliações em escala numérica, entre outras opções.



Foto 1: Interface do Google Forms. Fonte <https://www.google.com/forms/about/>. Acesso em 09/04/20.

3.2. WhatsApp - O WhatsApp Messenger é um app de mensagens gratuito para Android e outras plataformas, com o objetivo de possibilitar que todas as pessoas se comuniquem em qualquer lugar do mundo sem barreiras.



Figura 2: Logo do aplicativo WhatsApp. Fonte: <https://www.pinterest.fr/pin/838021443131976031/>. Acesso em 09/04/2020.

3.3. MÉTODOS

Para começar usamos a plataforma *Google Forms* para elaboração do formulário com base nos hábitos da vida de Pedro.

As perguntas foram enviadas para os alunos da UNIFEOB pelo aplicativo via *WhatsApp* para que fosse respondido e ser feito o estudo dos hábitos dos alunos da universidade baseados com as do personagem.

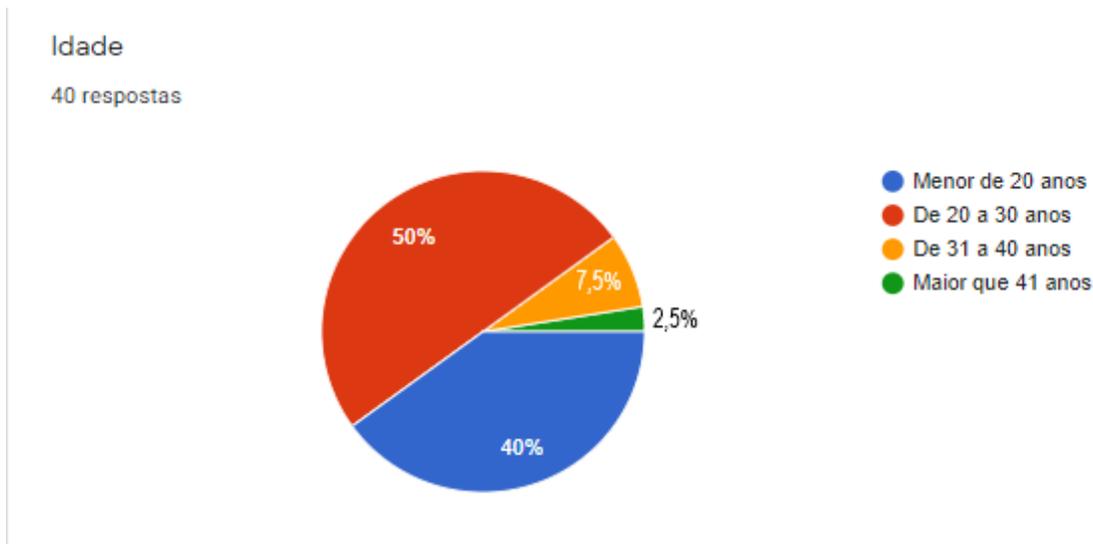
A partir das respostas obtidas e estudadas, o grupo apresenta um meio de intervenção como campanhas de prevenção de doenças como o Infarto Agudo do Miocárdio, através dos hábitos e modo de vida do público alvo.

4. DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

4.1. DESENVOLVIMENTO

A pesquisa foi realizada com 40 pessoas na faixa etária entre 18 a 41 anos de idade, todos alunos do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos conhecido (UNIFEOB), com o intuito de comprovar que a maioria tem alguns hábitos semelhantes aos de Pedro.

Gráfico 1. Idade.



Fonte: Os Autores.

De acordo com o gráfico 1, podemos analisar que metade das pessoas que responderam fazem parte da mesma faixa etária, de 20 a 30 anos.

Com a pesquisa realizada, podemos concluir que as pessoas com a mesma faixa etária e os mesmos hábitos de Pedro, têm a mesma probabilidade de desenvolver um infarto, assim como ele.

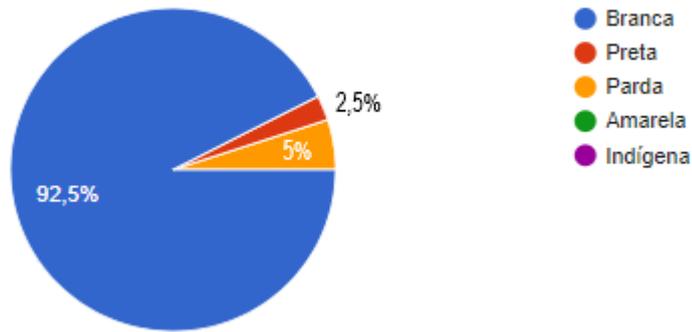
O presente gráfico é de extrema importância e relevância, uma vez que através dele pode-se sugerir, que ao menos metade das pessoas que responderam, está na mesma fase da vida que Pedro, fase esta, onde as pessoas estão em pleno desempenho profissional, aperfeiçoamento de seus conhecimentos, estudando e desenvolvendo projetos. Nesta fase, as pessoas optam por mais rapidez em suas

atividades, inclusive na alimentação, muitas vezes fazendo a escolha por alimentos de fácil acesso e menor preço, onde se encaixa os fast foods.

Gráfico 2. Autoclassificação.

Autoclassificação:

40 respostas



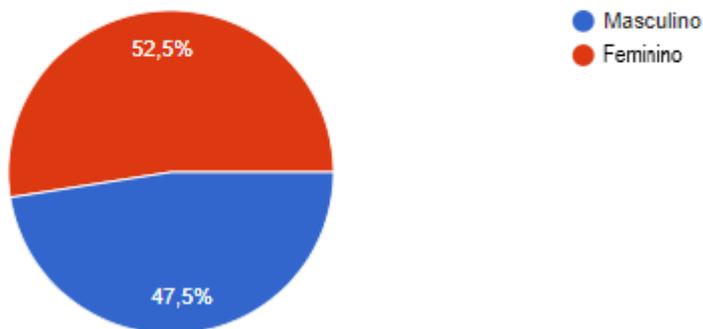
Fonte: Os Autores.

No gráfico 2, saber a autoclassificação de cada um é muito importante, pois de acordo com alguns estudos, pessoas negras possuem pressão arterial mais elevada do que as caucasianas, conseqüentemente aumentando o risco da doença.

Gráfico 3. Sexo.

Sexo

40 respostas



Fonte: Os Autores.

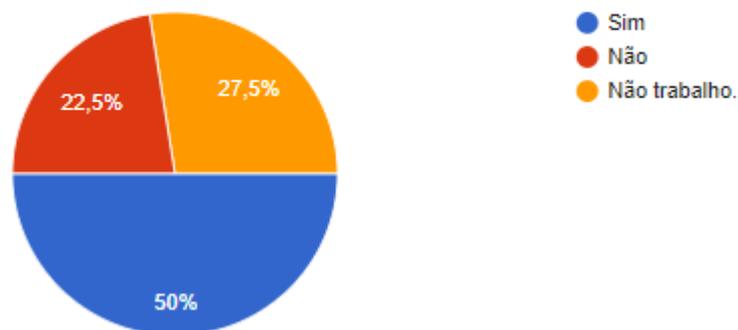
De acordo com o gráfico 3, o sexo é um fator que vai ajudar, a saber, a quantidade de pessoas que podem infartar mais cedo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares são 31% das

causas de morte todos os anos. E se engana quem pensa que as principais vítimas são os homens: doenças do coração também é a principal causa de fatalidades entre mulheres. O coração da mulher é ligeiramente menor do que o do homem (cerca de dois terços do tamanho) e sua fisiologia é um pouco diferente. Pesquisas mostram que as suas frequências cardíacas médias, por exemplo, são mais aceleradas.

Gráfico 4. Você sofre algum tipo de pressão no trabalho (ansiedade, nervosismo, medo, raiva etc.), por ter que cumprir as metas e desafios?

Você sofre algum tipo de pressão no trabalho (ansiedade, nervosismo, medo, raiva, etc.), por ter que cumprir as metas e desafios?

40 respostas



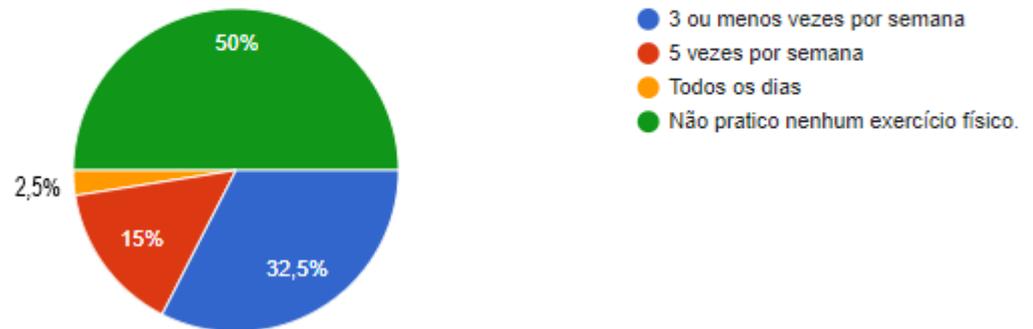
Fonte: Os Autores.

O gráfico 4, confirma que a maioria das pessoas sofrem algum tipo de pressão no trabalho, tal pressão chamada de Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. Faz com que as pessoas afetadas comecem a se esforçar mais do que conseguem, podendo mudar até seus hábitos para pior, como uma má alimentação, não descansar por um período que necessitam, aumentando o risco de terem um infarto.

Gráfico 5. Pratica exercícios físicos?

Pratica exercicios fisicos?

40 respostas



Fonte: Os Autores.

De acordo com o gráfico 5, 50% não praticam exercício físico, mostrando grandes possibilidades de ocorrer várias doenças, sendo uma delas, as cardiovasculares; 32% praticam três ou menos vezes por semana; 15% praticam cinco vezes por semana e 2,5% praticam todos os dias. Dessa maneira, pode-se observar que a maioria não possui a rotina de praticar esporte acarretando em problemas futuros.

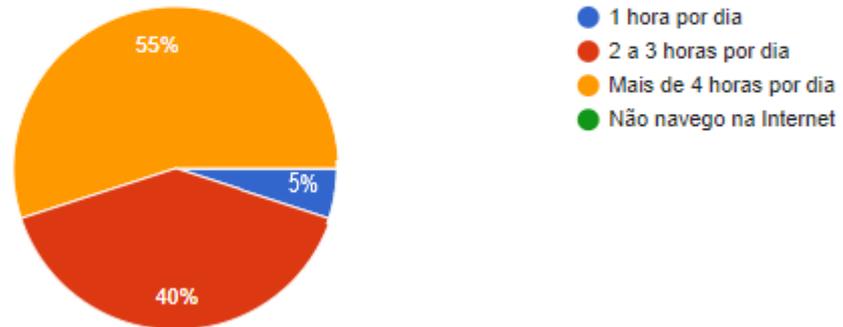
Assim, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que adultos entre 18 e 64 anos façam um esforço maior que esse: 150 minutos de atividade aeróbica, com intensidade moderada e exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes na semana, pois segundo os pesquisadores, isso sugere que, se todos os participantes fizessem pelo menos 30 minutos de atividade física por cinco dias na semana, 8% dos óbitos — cerca de um em cada 12 casos — teriam sido evitados, e 4,6% das doenças cardiovasculares — um em 20 casos — poderiam ser prevenidas. Além disso, na hipótese de a amostra total da pesquisa ser altamente ativa (mais de 750 minutos de exercícios por semana), evitariam-se 13% de óbitos e 9,5% da incidência de doenças.

Portanto, é de extrema importância a prática de exercício físico, seja feito em academias com práticas como trocar o carro pela bicicleta (ou mesmo ir a pé para o trabalho) ou subir mais escadas e fazer tarefas domésticas, a fim de insistirem na necessidade da mudança de hábitos para redução de risco cardiovascular, de acordo com o estudo publicado pela revista The Lancet.

Gráfico 6. Você fica muito tempo na internet?

Você fica muito tempo na Internet?

40 respostas



Fonte: Os Autores.

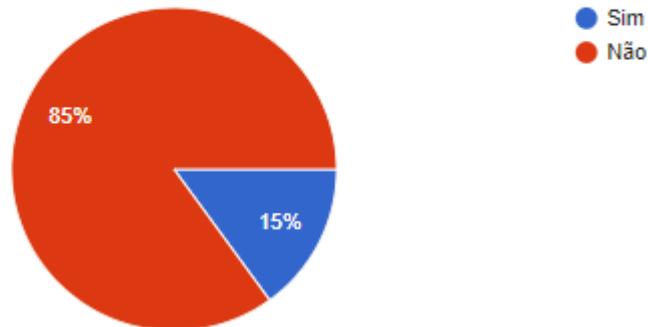
De acordo com o gráfico 6, 55% das pessoas fazem utilização da internet mais do que 4 horas por dia, um tempo relativamente alto se você não trabalha com internet, 40% utilizam 2 a 3 horas diárias e apenas 5% gastam apenas 1 hora do seu dia conectado e por último não encontramos ninguém que não faz utilização da internet.

O uso prolongado e constante da internet, pode vir a trazer vários problemas graves para nossa saúde como: obesidade, depressão, fobia social e lesões nos braços e mãos pelo constante movimento repetitivo. De acordo com informações da folha de São Paulo um novo estudo canadense divulgou que existe uma relação direta entre o sedentarismo e o uso exagerado de aparelhos eletrônicos, nos últimos anos as maiores ocorrências de diabetes são de grupos que assistem muita televisão ou passam muito tempo em computadores e aparelhos eletrônicos como celular ou computador. As tecnologias juntamente com a internet vieram para facilitar vários aspectos das nossas vidas, mas se não for utilizada corretamente pode vir a acarretar vários problemas graves para nossa saúde, que sejamos conscientes quanto ao uso dessas tecnologias uma vida saudável e bem mais importante que um jogo ou filme que você queira assistir.

Gráfico 7. Você fuma?

Você fuma?

40 respostas



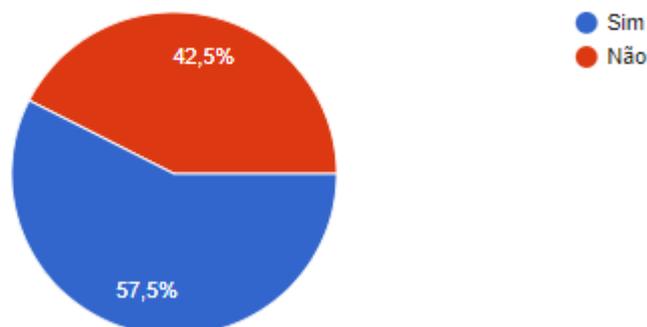
Fonte: Os Autores.

Pode-se observar diante do gráfico 7 e da pesquisa realizada, que o número de pessoas não fumantes é maior (85%) do que o número de pessoas que fumam (15%). De acordo com a pesquisa realizada pela organização mundial da saúde (OMS), o número de pessoas fumantes vem diminuindo ao longo dos anos, mas em um ritmo lento. É conhecida como uma doença crônica resultante da presença da droga nicotina é um fator de risco para o agravamento de outras doenças, tais como, tuberculose, catarata, infecções respiratórias, impotência sexual, infertilidade em homens e mulheres, úlcera gastrointestinal, doenças cardiovasculares, câncer, também contribuindo para o envelhecimento precoce e responsável por cerca de seis milhões de morte em todo o mundo.

Gráfico 8. Você bebe?

Você bebe?

40 respostas



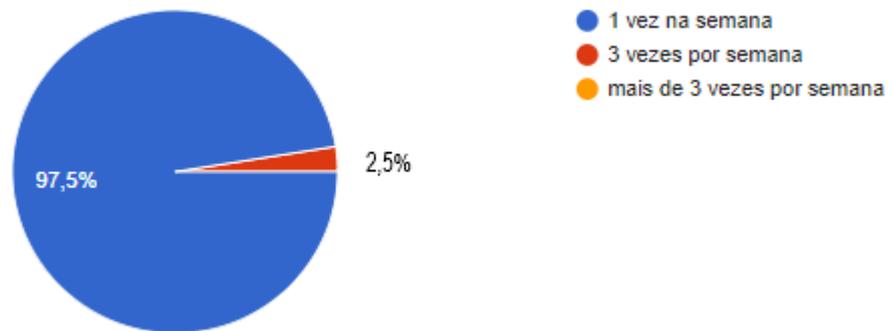
Fonte: Os Autores.

No gráfico 8, a maioria dos entrevistados afirmou que consomem bebidas alcóolicas. Segundo Aguiar, Catelli, Toledo, Ubaldo, Silva e Fonseca (2018), é amplamente reconhecida a associação entre a quantidade e padrão do consumo de bebidas alcóolicas e a extensão de problemas a eles relacionados, tanto para o indivíduo quanto para a população. Muitas vezes, o consumo de álcool está implicado em problemas facilmente identificados como ocupacionais, sociais, familiares e de saúde, como gastrite, insônia e hipertensão.

Gráfico 9. Você consome muitos fast foods?

Você consome muito fast foods?

40 respostas



Fonte: Os Autores.

O gráfico 9 refere-se ao consumo de fast foods, no qual com a correria dos dias de hoje as pessoas estão sempre com pressa, com pouco tempo para realizar as atividades diárias e isso inclui também o tempo de fazer as refeições, optando assim por “comidas rápidas” e práticas, porém não são saudáveis acarretando em doenças cardiovasculares, no caso, o Infarto Agudo do Miocárdio. Além disso, vale ressaltar quais são os alimentos que podem interferir como: Hambúrgueres, Frituras, Doces, Margarina, Pizza e Carne processada, com isso, são alimentos muito calóricos, ricos em gorduras e colesterol que se consumidos em excesso podem elevar os níveis de colesterol e triglicérides no sangue, também há grande quantidade de sódio nesses alimentos, no qual em excesso pode aumentar a pressão arterial e sobrecarregar os rins. Ainda sim, você sabia que um pacotinho de batata frita

destes lanches rápidos pode ter 4,2g de gordura trans? Para você ter uma ideia

a recomendação para esse tipo de gordura é que não ultrapasse o consumo de 2,0 gramas por dia. A gordura trans em grandes quantidades diminui o colesterol bom (HDL) e aumenta o colesterol ruim (LDL), o que pode provocar o entupimento de artérias e como consequência ocorrer um infarto. Dessa forma, segundo uma pesquisa da Escola de Administração de Empresas da Espanha, a AEA, o Brasil é o quarto país que mais consome fast food no mundo e vale lembrar que no país cerca de 950 pessoas morrem diariamente por doenças cardiovasculares, segundo a estimativa da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Portanto, observando o gráfico nota-se que a maioria não consome mais do que uma vez na semana esse tipo de alimentação, de modo que diminui o risco de sofrer dessas doenças. Então, uma dieta saudável é a chance para a prevenção de muitas doenças, inclusive as cardiovasculares.

5. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que através da pesquisa realizada pelos alunos da UNIFEOP, a sociedade e o mercado de trabalho estão cada vez mais dinâmicos, resultando na necessidade de maior velocidade nas ações e relações da população, isso tem como consequência diversos problemas, tais como, ansiedade, raiva, esgotamento físico e mental. Com isso as pessoas buscam alternativas para superarem tais dificuldades, por exemplo, o tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, entre outras coisas.

Por conta disso, o número de doenças aumenta consideravelmente, formando uma comunidade menos saudável pela dependência de novas tecnologias e fast foods e se tornado essencial a profissionalização e maior rendimento em menor tempo. Vendo isso que está acontecendo em nossa sociedade, iremos fazer uma campanha de prevenção como forma de ajudar, através de panfletos para que os jovens tenham uma vida mais saudável, a fim de, não ocorrer essas consequências.

6. REFERÊNCIAS

SARMENTO-LEITE, Rogério; KREPSKY, Ana Maria; GOTTSCHALL, Carlos A. M.. **Infarto Agudo do Miocárdio. Um Século de História**. 2001. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/abc/2001/7706/7706011.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2020.

Ministério da Saúde (org.). **Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar**. 2013. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 07 abr. 2020.

MERTINS, Simone Mathioni; KOLANKIEWICZ, Adriane Cristina Bernat; ROSANELLI, Cleci de Lourdes Schmidt Piovesan; LORO, Marli Maria; POLI, Gilmar; WINKELMANN, Eliane Roseli; PANNEBECKER, Jeferson Minello. **Prevalência de fatores de risco em pacientes com infarto agudo do miocárdio**. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v34n1/v34n1a04.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2020.

AGUIAR, Aline Silva de; CATELLI, Rafael; TOLEDO, Leticia; UBALDO, Leticia; SILVA, Cláudio Jerônimo da; FONSECA, Vilma Aparecida da Silva. **Estudo da Atitude diante do Paciente Alcoolista e do Conhecimento sobre Alcoolismo em função do Padrão de Beber de Estudantes de Medicina**. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000300049&lang=pt#B13. Acesso em: 27 maio 2020.

SOBRAL, Marcelo. **Os perigos do fast food para o coração do brasileiro**. 2016. Disponível em: <https://www.doutormarcelosobral.com.br/os-perigos-do-fast-food-para-o-coracao-do-brasileiro/>. Acesso em: 28 maio 2020.

MEGACURIOSO, Equipe. **9 PIORES ALIMENTOS PARA A SAÚDE DO SEU CORAÇÃO**. 2017. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/saude-bem-estar/104065-9-piores-alimentos-para-a-saude-do-seu-coracao.htm>. Acesso em: 28 maio 2020.

CANALTECH. **Uso excessivo de aparelhos eletrônicos aumenta o risco de obesidade e diabetes**. 2014. Disponível em:

<https://canaltech.com.br/mercado/uso-excessivo-de-aparelhos-eletronicos-aumenta-o-risco-de-obesidade-e-diabetes-16848/>. Acesso em: 28 maio 2020.

MEDLEY. NÃO NEGLIGENCIE A SAÚDE DO SEU CORAÇÃO: CARDIOPATIAS E INFARTO EM MULHERES. 2018. Disponível em:

<https://www.medley.com.br/blog/saude-do-coracao/nao-negligencie-a-saude-do-coracao>. Acesso em: 29 maio 2020.

BRAZILIENSE, Correio. Meia hora de exercícios por dia é suficiente para evitar infarto e derrame. 2017. Disponível em:

https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2017/09/22/interna_ciencia_saude,627986/meia-hora-de-exercicios-por-dia-basta-para-evitar-infarto-e-derrame.shtml. Acesso em: 29 maio 2020.

MALTA, Deborah Carvalho; VIEIRA, Maria Lucia; SZWARCOWALD, Celia Landman; CAIXETA, Roberta; BRITO, Sonia Maria Feitosa; REIS, Ademar Arthur Chioro dos. Tendência de fumantes na população Brasileira segundo a Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios 2008 e a Pesquisa Nacional de Saúde 2013. 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v18s2/1980-5497-rbepid-18-s2-00045.pdf>. Acesso em: 29 maio 2020.

ANVISA. Danos à saúde. 2010. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/danos-do-tabaco-a-saude>. Acesso em: 29 maio 2020.

BRASIL, Nações Unidas. OMS: 1 em cada 5 pessoas no mundo fuma. 2018.

Disponível em:

<https://nacoesunidas.org/oms-1-em-cada-5-pessoas-no-mundo-fuma/>. Acesso em: 29 maio 2020.