

**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Nutrição
Trabalho de Conclusão de Curso**

**AVALIAÇÃO DO RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES
EM ADOLESCENTES DO PROJETO CIRANDA/UCB**

**Autor: Gabrielle Menezes Guimarães de Souza
Orientador: Prof^a MsC Silvana Reigota**

**Brasília - DF
2013**

Brasília, 2013.

AGRADECIMENTOS

A toda minha família que tão prontamente buscaram me auxiliar nos momentos difíceis que atravessei durante minha caminhada acadêmica, em especial ao meu avô Joviniano Garcia, que tornou possível a realização do meu curso de graduação.

Aos meus colegas do curso, pela troca de experiência durante essa jornada, pela compreensão, companheirismo e amizade.

A todos os professores que participaram desse longo processo, sem medir esforço para compartilhar conhecimentos.

À minha orientadora, Silvana Reigota, que pela experiência, sabedoria e atenção, me orientou com prontidão e dedicação.

A Deus, por ter me concedido a graça de viver esta experiência tão sublime.

RESUMO

Referência: SOUZA, Gabrielle. **Avaliação do risco de doenças cardiovasculares em adolescentes do Projeto Ciranda/UCB**. Nutrição – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2013.

Segundo dados da OMS, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortalidade no mundo. Obesidade, sedentarismo, hipertensão, hipercolesterolemia são fatores de risco importantes para o desenvolvimento dessas doenças. A adolescência é uma das principais fases do desenvolvimento humano. Grande parte dos adolescentes brasileiros encontra-se em situação de vulnerabilidade social. A influência da mídia em relação à alimentação, a praticidade em obter alimentos processados e a disponibilidade desses alimentos, favorecem o desenvolvimento de doenças crônicas na fase adulta. O presente estudo tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de adolescentes, a fim de identificar riscos potenciais para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Trata-se de um estudo analítico transversal realizado no ano de 2012 mediante a aplicação de um questionário simplificado de frequência alimentar para avaliação de risco cardiovascular com adolescentes que fazem parte do Projeto Ciranda da Universidade Católica de Brasília. A pesquisa foi realizada com 274 estudantes, com idade entre 10 e 14 anos, divididos em 12 turmas. Os resultados foram obtidos pelo somatório dos pontos dos alimentos, onde o limite era de 100 pontos, sendo considerado excessivo acima de 120 pontos. Observou-se que 64,6% dos adolescentes tem um consumo inadequado de alimentos marcadores de risco para doenças cardiovasculares e somente 35,4% tem um consumo adequado. Nesse sentido, é imprescindível a inserção do profissional nutricionista não apenas na atenção primária à saúde, atuando com grupos de risco, mas no ambiente acadêmico/educacional.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares, Alimentação, Adolescentes.

INTRODUÇÃO

Segundo dados da OMS, as doenças cardiovasculares (DCV) representam a principal causa de mortalidade, sendo 17 milhões de mortes por ano em todo o mundo. O Brasil encontra-se entre os 10 países com o maior índice de óbitos por DCV (NEUMANN, 2007).

As DCV atingem o sistema circulatório, englobando coração, artérias, veias e vasos capilares. Essas doenças são desencadeadas pelo acúmulo excessivo de gordura nos vasos, impedindo o fluxo sanguíneo (aterosclerose) e ocasionando um infarto no local que não recebeu oxigênio (PORTAL BRASIL, 2010).

Obesidade, sedentarismo, hipertensão, tabagismo, consumo excessivo de sal e hipercolesterolemia são fatores de risco importantes para o desenvolvimento dessas doenças. Hábitos alimentares inadequados são responsáveis pela maior prevalência de DCV, uma vez que aumentam os níveis de obesidade. Estudos indicam que essas doenças podem ser reduzidas em 30% com modificação dietética, reduzindo gorduras saturadas, gorduras trans, sódio e colesterol e aumentando a ingestão de frutas e vegetais, que contêm substâncias antioxidantes, importantes no controle e redução das ações dos radicais livres do organismo, retardando ou impedindo sua oxidação (CHIARA et al, 2001; CANDEIAS, 2005).

A adolescência é uma das principais fases do desenvolvimento humano. Grande parte dos adolescentes brasileiros encontra-se em situação de vulnerabilidade social. A influência da mídia em relação à alimentação, a praticidade em obter alimentos processados e a disponibilidade desses alimentos favorecem o desenvolvimento de doenças crônicas na fase adulta (ROMANZINI et al, 2008). Sendo assim, o objetivo desse trabalho foi avaliar o consumo alimentar de adolescentes participantes do Projeto Ciranda da Universidade Católica de Brasília (UCB), a fim de identificar riscos potenciais para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo analítico transversal realizado no ano de 2012 mediante a aplicação de um questionário simplificado de frequência alimentar para avaliação de risco cardiovascular, desenvolvido pelo Instituto de Medicina Social e Instituto de Nutrição – UERG (CHIARA, 2001), com adolescentes do Projeto Ciranda da UCB.

O Projeto Ciranda concede benefícios de proteção social básica e serviços de convivência educacional e cultural para crianças e adolescentes de 6 a 14 anos que vivem em situação de vulnerabilidade decorrente de pobreza, privação ou fragilização de vínculos afetivos, bem como a seus familiares, residentes nas regiões administrativas próximas ao Campus I da UCB, por meio de atividades de acompanhamento pedagógico e tecnológico, atividades esportiva e musical, ação básica de promoção da saúde, de assistência social e psicológica.

Participaram da pesquisa todos os estudantes com faixa etária entre 10 e 14 anos que estavam presentes nos dias da aplicação do questionário e que aceitaram participar da pesquisa. A pesquisa aconteceu durante dois dias de atendimento nos turnos matutino e vespertino, sendo 03 turmas por período. Os questionários foram entregues aos estudantes e foi explicado como o preenchimento deveria ser feito (auto-avaliação). Os estudantes do curso ficaram à disposição para eventuais esclarecimentos. Os resultados foram tabulados em planilha do Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 274 estudantes do Projeto Ciranda/UCB, divididos em 12 turmas, sendo 04 turmas de alunos com idade entre 10 e 11 anos (n=101), 04 turmas de alunos com idade entre 11 e 12 anos (n=91) e 04 turmas de alunos com idade entre 13 e 14 anos (n=82). Os alunos ausentes (n=58, 17,47%) no dia da avaliação não participaram da pesquisa.

A tabela 1 mostra o questionário que foi entregue aos estudantes para auto-avaliação. O questionário simplificado para avaliação da frequência de consumo inclui 09 alimentos, fontes, principalmente, de gorduras dos tipos saturadas e trans.

Tabela 1 - Questionário simplificado para avaliação em adolescentes do consumo de alimentos marcadores de risco cardiovascular (CHIARA, 2001)

ALIMENTOS	FREQUÊNCIA DE CONSUMO						Nunca ou quase nunca
	POR DIA (vezes)			POR SEMANA (vezes)			
	1	2	≥ 3	1 a 2	3 a 4	5 a 6	
Batata frita ou <i>chips</i> (100 g)	48	96	144	10	24	38	0
Bife ou carne assada (1 unidade média)	50	100	150	11	25	39	0
Biscoitos (50 g)	21	42	63	9	21	33	0
Bolos ou tortas (1 fatia)	16	32	48	3	8	13	0
Leite integral (1 copo)	24	48	72	5	12	19	0
Hamburguer (1 unidade)	25	50	75	5	12	20	0
Queijos (1 fatia)	10	20	30	2	5	7	0
Manteiga ou margarina (1 colher de sobremesa)	2	4	6	0,5	1	1,5	0
Linguiça ou salsicha (1 unidade)	4	8	12	1	2	3	0

Os resultados (Tabela 02) foram obtidos através do somatório dos pontos das marcações feitas pelos estudantes, referentes à sua frequência de consumo, para cada um dos alimentos listados. O somatório dos pontos dos alimentos teve como limite 100, considerado excessivo acima de 120 pontos.

Tabela 02 – Resultados

TURMAS	CONSUMO			TOTAL
	ADEQUADO	ELEVADO	EXCESSIVO	
	< OU = 100	101 - 119	> OU = 120	
10-11 anos	37	14	50	101
11-12 anos	32	8	51	91
13-14 anos	28	10	44	82
TOTAL	97	32	145	274
%	35,4	11,7	52,9	100

Os resultados indicam que 64,6% dos adolescentes tem um consumo inadequado

(elevado + excessivo) de alimentos marcadores de risco para doenças cardiovasculares e somente 35,4% tem um consumo adequado.

De acordo com o guia alimentar para a população brasileira, uma alimentação saudável contribui para a proteção contra doenças crônicas. Um dos fatores referentes a essa proteção é a diminuição da quantidade de gorduras saturadas, gorduras totais, açúcares e sal. O consumo máximo de alimentos do grupo dos óleos e gorduras é de 01 porção por dia, o total de gorduras saturadas não devem ultrapassar 10% do total da energia diária e a gordura trans consumida deve ser menor que 1%, máximo 2g/dia (BRASIL, 2006). Dos adolescentes entrevistados, somente 10,9% (n=30) consomem menos de uma porção diária dos alimentos referidos no questionário.

Um estudo sobre prevalência de fatores de riscos cardiovasculares feito com escolares de ensino médio no município de Londrina, entre julho e setembro de 2005, reforça a ideia de que o fator de risco mais relevante para DCV é o consumo inadequado de alimentos saudáveis, 35% dos adolescentes apresentaram dois ou mais fatores de riscos comportamentais (consumo inadequado de frutas, verduras e inatividade física) e 30% apresentaram pelo menos um fator de risco biológico (pressão arterial elevada, excesso de peso ou tabagismo) (ROMANZINE, 2008).

Outra pesquisa realizada com adolescentes com idade entre 15 e 18 anos revela que fatores comportamentais, principalmente a ingestão excessiva de gorduras totais e saturadas, são os indicadores mais frequentemente observados, apresentando maior associação com a ocorrência de sobrepeso entre os adolescentes (GUEDES et al, 2006).

Sabendo-se que os padrões alimentares adquiridos na adolescência tendem a permanecer na vida adulta (CHIARA, 2001), essa situação torna-se preocupante, já que mais da metade dos adolescentes citados neste estudo tem um hábito errôneo referente à escolha dos alimentos e que a alimentação inadequada está entre os principais fatores de risco para morbi-mortalidade por DCV (SICHERI, 2001).

CONCLUSÃO

Apesar dos resultados coincidirem com os de outros estudos, por se tratar de uma pesquisa com característica subjetiva, alguns vieses de informação (memória, suspeição da exposição e/ou prevarização), ou ainda a dificuldade dos adolescentes mais novos em entender como deveriam preencher o questionário, podem ter interferido de alguma maneira no resultado final deste estudo.

O crescente interesse em analisar o hábito alimentar na adolescência e o desenlace de doenças futuras vem-se refletindo no crescimento de questionários de frequência que permitem avaliar o consumo alimentar de longo prazo. Por outro lado, embora a má alimentação seja um dos fatores de risco mais prevalente para o desenvolvimento de DCV, outros fatores, tais como o sedentarismo, o sobrepeso ou a obesidade, além de fatores genéticos, geralmente estão presentes para que a doença se instale, sendo necessários mais estudos que reforcem esses achados.

Para minimizar riscos, é necessário o desenvolvimento de estratégias intervencionais, principalmente na adolescência, já que este é um período propício para modificação dos hábitos alimentares, além da implementação de ações preventivas a fim de evitar que esses adolescentes se tornem adultos doentes. Nesse sentido, é imprescindível a inserção do profissional nutricionista não apenas na atenção primária à saúde, atuando com grupos de risco, mas no ambiente acadêmico/educacional.

ABSTRACT

According to the WHO, cardiovascular diseases are the leading cause of mortality worldwide. Obesity, physical inactivity, hypertension, hypercholesterolemia are important risk factors for the development of these diseases. Adolescence is one of the main stages of human development. Much of Brazilian adolescents find themselves in a situation of social vulnerability. The influence of the media in relation to food, convenience in getting food and availability of processed foods, favor the development of chronic diseases in adulthood. The present study aims to assess the dietary intake of adolescents in order to identify potential risks for developing cardiovascular disease. It is a cross-sectional study conducted in 2012 by the application of a simplified food frequency questionnaire for assessment of cardiovascular risk in adolescents who are part of Project CIRANDA Catholic University of Brasilia. The survey was conducted with 274 students, aged between 10 and 14 years, divided into 12 classes. The results were obtained by the sum of the points of food, where the limit was 100 points, being considered excessive above 120 points. It was observed that 64.6% of adolescents have an inadequate intake of food risk markers for cardiovascular disease and only 35.4% have an adequate intake. Therefore, it is essential to enter the professional dietitian not only in primary health care, working with at-risk groups, but in the academic / educational.

Keywords: Cardiovascular Diseases, Food, Teens

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Córdenação-geral da política de alimentação e nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** 1ª edição, Brasília, ministério da saúde 2006.

CANDEIAS, Vanessa., NUNES, Emilia., MORAIS, Cecilia., CABRAL, Manuela., SILVA, Pedro R. **Gorduras: Princípios para uma alimentação saudável.** Direção geral da saúde. Lisboa, 2005.

CHIARA, Vera L., SICHIERI, Rosely. **Consumo alimentar em adolescentes. Questionário simplificado para avaliação de risco cardiovascular.** Arq Bras Cardiol, volume 77 (nº 4), 332-6, 2001.

NEUMANN, Africa I., MARTINS, Ignez S., MARCOPITO, Lluiz F., ARAUJO, Eutalia A. **Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro.** Rev Panam Salud Publica, 2007; 22(5): 329–39.

PORTAL BRASIL. **Saúde do homem: doenças cardiovasculares.** Disponível em <<http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/saude-do-homem/doencas-cardiovasculares>> Acesso em: 11 abr. 2013.

ROMANZINI, Marcelo., RETCHERT, Felipe F., LOPES, Adair S., PETROSKI, Edio L., JUNIOR, José C.F. **prevalência de fatores de risco cardiovascular em adolescentes.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 (11): 2573-2581, nov, 2008.

VASCONCELOS, Mariana de M., CABRAL, Poliana C., ARRUDA, Ilma K.G. **Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular; um estudo em universitários.** Ver. Nutr., campinas, 22-6-;837-846, nov/dez, 2009.