

FATORES DE RISCOS PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM DOCENTES DE ENSINO SUPERIOR: REVISÃO DE LITERATURA

RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASE IN UNIVERSITY PROFESSOR: REVIEW

Thayana Aparecida Nogueira Silva¹, Lanna Jéssica de Aquino¹, Viviane Lemos Silva Fernandes², Henrique Polleti Zani², Paulo Roberto Barbosa Evora³, Daniella Alves Vento²

1- Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Anápolis, UniEVANGÉLICA, Anápolis, Goiás, Brasil.

2- Docente do Centro Universitário de Anápolis, UniEVANGÉLICA, Anápolis, Goiás, Brasil.

3- Docente da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo FMRP-USP, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Resumo

Objetivo: Discutir a prevalência de fatores de riscos para doenças cardiovasculares em docentes de ensino superior. **Fonte de dados:** Foi realizado um levantamento bibliográfico nos motores de busca Pubmed, Scielo e Bireme para identificar publicações abordando a temática proposta. A pesquisa foi realizada entre agosto-dezembro de 2015 e foram selecionadas publicações datadas a partir de 2000 utilizando os descritores “fatores de risco cardiovascular”, “doenças cardiovasculares”, “docentes”. **Síntese de dados:** Foi possível observar que o estresse, o sedentarismo e obesidade associados a carga horária de trabalho excessiva, a má alimentação tem uma participação importante no crescimento das doenças cardiovasculares entre docentes. **Conclusão/Considerações Finais:** Está claro que há relação importante entre fatores de risco e doenças cardiovasculares entre docentes o que pode comprometer a qualidade de vida do indivíduo. Mas apesar de existir muitos estudos abordando fatores de riscos cardiovasculares em trabalhadores, há uma escassez de estudos que abordam esses fatores de riscos em docentes, despertando o interesse ainda maior de realizar futuramente um estudo de campo para contribuição científica. Espera-se, ainda, motivar outros pesquisadores a buscar evidências e gerar soluções para prevenir ou minimizar esses fatores de riscos melhorando a qualidade de vida deste profissional.

Abstract

Objective: To discuss the risk factors prevalence of Cardiovascular Diseases in teachers. **Data source:** Was realized the bibliographic review in pubmed, scielo and bireme to identify publications addressing a thematic proposal. This study was conducted between August - December 2015 and were selected publications dating from 2000 using the key words "cardiovascular risk factors", "cardiovascular diseases" and "teachers". **Data synthesis:** It was observed that stress, physical inactivity and obesity associated with excessive workload of work, poor diet plays an important role in the growth of cardiovascular disease among teachers. **Conclusion:** It is clear that there are significant relationship between risk factors and cardiovascular disease among teachers which may compromise the individual's quality of life. But although there are many studies addressing factors of cardiovascular risk in workers, there is a lack of studies that address these risk factors in teachers, arousing greater interest to hold future a field study for scientific contribution. It is also expected to motivate other researchers to look for evidence and generate solutions to prevent or minimize such risk factors improving the quality of life of this professional.

Palavras-chave:

Fatores de risco.
Doença cardiovascular.
Docente.

Keyword:

Cardiovascular risk factors.
Cardiovascular disease. Teachers.

*Correspondência para/ Correspondence to:

daniellaavento@hotmail.com

INTRODUÇÃO

No Brasil, as Doenças Cardiovasculares (DCVs) são uma das principais causas de morbimortalidade e ainda um grande desafio à saúde pública, especialmente devido ao aumento da sua prevalência ao longo dos anos. Cerca de 80% das mortes causadas por doenças cardiovasculares correspondem a doenças isquêmicas do coração e acidente vascular encefálico, afecções geralmente antecedidas por patologias que envolvem o sistema cardiovascular.¹

Inúmeros fatores de risco favorecem o surgimento de doenças cardiovasculares, e dentre eles pode-se destacar a obesidade, o sedentarismo, o diabetes mellitus e a hipertensão arterial.²⁻⁵ Tais fatores de risco podem estar presentes em trabalhadores, visto a grande cobrança pela produção dificultando a possibilidade de hábitos saudáveis.⁶

Em uma visão geral, observa-se que, apesar de vários artigos abordarem fatores de risco que levam às DCVs considerando trabalhadores em geral, ou da população em geral, não foram encontrados um quantitativo de artigos relevantes abordando, especificamente, o profissional da área acadêmica. Desta forma, verifica-se a existência variados estudos sobre fatores de riscos cardiovasculares em trabalhadores, e uma relativa escassez de estudos que abordam esses fatores de riscos presentes em docentes.² Esse fato, em si, é suficiente para despertar interesse ainda maior na realização de estudos de campo que possam contribuir de maneira expressiva para a literatura científica e sociedade. Diante desse panorama a presente revisão teve por objetivo avaliar a prevalência de fatores de riscos para doenças cardiovasculares em docentes de ensino superior.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura na qual realizou-se uma pesquisa informatizada de

estudos nacionais e internacionais vinculados ao tema nos motores de busca Pubmed, Scielo e Bireme publicados a partir do ano de 2000 e realizada entre agosto-dezembro de 2015. Foram utilizados os seguintes descritores: “doenças cardiovasculares”, “docência” e “fatores de riscos” nos idiomas português e inglês e utilizadas na busca de forma individual e combinadas. Os artigos selecionados para o estudo atenderam os seguintes critérios de inclusão: abordar no resumo a temática, sobre doenças cardiovasculares, docência e os principais fatores de riscos cardiovasculares, conter palavras chave incluindo os descritores. Foram excluídos artigos publicados anterior ao ano de 2000. Após a seleção inicial os artigos foram revisados e uma nova seleção realizada.

Da primeira etapa selecionaram-se 60 artigos e 3 livros, os quais tiveram seus conteúdos analisados cuidadosamente, sendo que os artigos que contivessem os termos buscados tiveram seus títulos e resumos avaliados. Foram incluídos então um total de 28 artigos e 3 livros foram utilizados para embasar este estudo, os demais artigos foram excluídos por não conterem dados e informações relevantes para a pesquisa.

RESULTADOS

A literatura revisada iniciou-se a partir de 1998, observando-se grande crescimento das publicações nos últimos 10 anos, evidenciando interesse crescente pelo tema estudado. A grande maioria dos periódicos nos quais os artigos foram publicados estavam relacionados a fatores de riscos cardiovasculares, porém em trabalhadores em geral. As principais concepções encontradas foram relacionadas ao estresse, hipertensão arterial, excesso de peso, má alimentação, sedentarismo, consumo de álcool e tabagismo. Além de outros fatores isolados que puderam ser encontrados dentro dos artigos analisados, esses fatores estão

Fatores de Riscos para doenças cardiovasculares nos docentes

relacionados ao histórico familiar, baixo poder econômico, etnia e outros. A distribuição dessa

proporção sobre a prevalência de fatores de riscos está representada no gráfico 1.

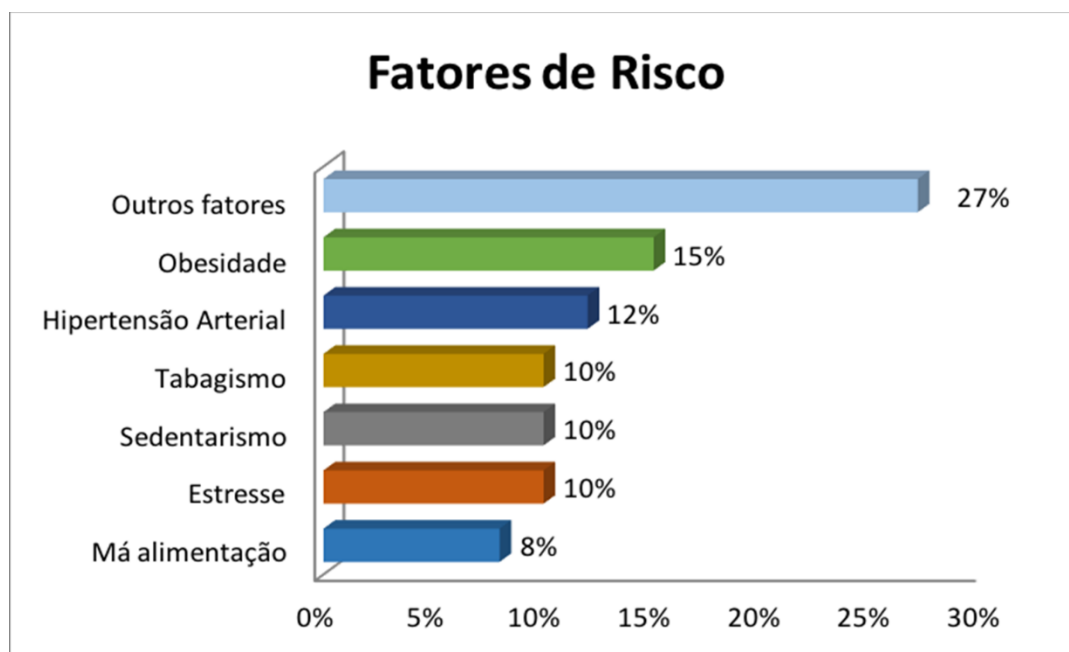


Gráfico 1 - Principais fatores de riscos encontrados nos artigos revisados.

DISCUSSÃO

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morte no Brasil e para a redução desse importante problema de saúde pública é fundamental o monitoramento dos fatores de risco não somente na população em geral, mas também nos ambientes de trabalho, sejam eles quais forem. Nesse panorama a população de professores acadêmicos se constitui em alvo preferencial para os diversos fatores de risco que, como citado anteriormente, podem favorecer a instalação da DCV. No estudo realizado Moreira et al⁷ foi evidenciado que professores universitários apresentaram indicadores de risco cardiovascular importantes o que demonstra a grande necessidade de adoção de medidas de prevenção. Diferentes fatores de risco foram encontrados nessa população, dentre eles, o estresse, a obesidade a hipertensão arterial e o sedentarismo.

A obesidade é um fator de risco relevante, fator que pode ser agravado pelo ritmo de vida,

hábitos de vida e carga horária trabalhada que se tornaram cada vez mais extenuantes ao longo dos anos. O estudo realizado por Xavier et al⁵ demonstraram que foram altas as taxas de prevalência de sobrepeso e obesidade entre docentes de universidades federais. O excesso de peso tem uma maior probabilidade de provocar um acidente vascular cerebral ou doença cardíaca, mesmo na ausência de outros fatores de risco. A obesidade exige um maior esforço do coração além de estar relacionada com doença das coronárias, pressão arterial, colesterol elevado e diabete. A redução de quilos no peso já reduz o risco de doença cardiovascular.^{9-11,13}

A hipertensão arterial favorece uma maior sobrecarga cardíaca podendo levar a hipertrofia do músculo cardíaco, tornando-o dilatado e enfraquecido aumentando assim os riscos de uma isquemia cardíaca. A elevação da pressão também aumenta o risco de um acidente vascular cerebral, de lesão renal e de insuficiência cardíaca. O risco de um ataque cardíaco num indivíduo hipertenso aumenta várias vezes, associado são o tabagismo, o

diabetes, a obesidade e o colesterol elevado.¹⁴⁻¹⁷ O estudo realizado por Moreira et al¹⁸ apresentou que 28 (19,31%) dos 60 docentes universitários participantes do estudo estavam no estágio pré hipertensão e 24 (16,55%) já apresentavam estágio 1 de hipertensão tais achados refletem a grande necessidade em se criar estratégias que visam o combate desse fator que deixa o profissional tão vulnerável.

O International Stress Management Association (ISMA) realizou um levantamento em nove países e apontou os trabalhadores brasileiros entre os mais estressados do mundo no quesito esgotamento profissional.¹⁸ O estudo realizado por Contaifer et al¹⁹ evidenciaram que 76,5% dos docentes universitários avaliados estavam sob estresse no trabalho, as condições de estresse foram de grau leve e moderado e a justificativa apresentada para tal achado foi o relato dos participantes de um trabalho sob pressão e sobrecarga.

Santana²⁰ identificaram que docentes de pós-graduação também podem ser alvos, e apresentam elevados índices de licenças médicas principalmente por sintomas ou sequelas de doenças cardiovasculares, além disso, ainda observaram que quanto maior o número de produção científica e o número de orientandos por ano, maiores foram as ocorrências médicas de intervenções cardíacas, doenças coronarianas e os acidentes vasculares cerebrais (hemorrágico e isquêmico).

As recomendações que as literaturas²¹⁻²⁵ fizeram aos docentes foram manter uma dieta equilibrada e balanceada e fazer exercícios físicos, todos orientados por um profissional; realizar atividades de relaxamento; tirar um dia de folga; procurar ajuda profissional na medicina convencional ou terapias alternativas; discutir problemas com colegas de profissão e com a chefia imediata, quando existir; e, principalmente, organizar o tempo e decidir quais são as prioridades das atividades para essa organização.

Já está bem estabelecido que a sobrecarga de trabalho pode levar ao aumento dos fatores de risco cardiovasculares, deixando os trabalhadores susceptíveis a desenvolver doenças cardiovasculares.²⁶⁻³¹ Para o profissional da área acadêmica não é diferente, visto que é uma profissão que demanda um enorme empenho, dedicação e nem sempre as condições de trabalho são isentas de exposição a fatores como sobrecarga, estresse, carga horária excessiva desfavorecendo os hábitos comportamentais saudáveis pela falta de tempo e esgotamento profissional, isto reforça a necessidade de implantação de estratégias de promoção de saúde visando influenciar a mudança de comportamento, sobretudo dos fatores de risco modificáveis. Algumas das principais recomendações destacadas na literatura²¹⁻²³ são: manter uma rotina de exercícios físicos associado com dieta balanceada, participar de atividades de relaxamento, buscar terapia na medicina convencional, ter dias de folga e organizar as atividades por ordem de prioridade minimizando as possibilidades de desenvolver DCV além de proporcionar um reflexo relevante e positivo na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão demonstrou que o estresse, a carga horária de trabalho excessiva, os maus hábitos comportamentais têm uma participação determinante no surgimento das DCVs. Os docentes por apresentarem diversos fatores de riscos como estresse diário, carga horária excessiva de trabalho podem se tornarem alvos fáceis e suscetíveis as doenças de cunho cardiovascular. Espera-se, portanto, que este estudo motive outros pesquisadores a buscar evidências e gerar soluções para prevenir ou minimizar esses fatores de riscos favorecendo a qualidade de vida desses profissionais.

Declaração de conflito de interesses

Não há conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

1. Nunciaroni AT, Gallani MCBJ, Agondi RF, Rodrigues RCM, Castro LT, Caracterização dos diagnósticos de enfermagem de pacientes internados em uma unidade de cardiologia. *Rev gaúcha enferm.* 2012;(1):32-41.
2. Siapenet - Sistema integrado de administração de recursos humanos – módulo servidor. 2011; Disponível em:<<http://www.siapenet.gov.br>>. Acesso em 16 nov 2015.
3. Duncan BB, Chor D, Aquino EML, Bensenor IM, Mill JG, Schimidt MI, Lotufo PA, Vigo A, Barreto SM. Doenças Crônicas Não Transmissíveis No Brasil: Prioridade Para Enfrentamento E Investigação. *Rev. Saúde Pública.* 2012;(1):126-134.
4. Instituto Nacional de Câncer. Inquérito domiciliar sobre comportamento de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Câncer; 2004.
5. Moreira TMM, Gome EB, Santos J. C. Fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus. *Rev gaúcha enferm.* 2010(4):662-669.
6. Ministério da Saúde. Segurança e Medicina do Trabalho. 2. ed. São Paulo: Saraiva; 2008.
7. Moreira OC, Oliveira RAT, Neto Andrade, F, Amorim, W, Oliveira, CEP, Dolmo, LA et al. Associação entre risco cardiovascular e hipertensão arterial em professores universitários. *Rev Bras Educ Fís Esporte* 2011;(3);395-404.
8. Xavier FDA, Barboza LF, Monteiro AMP, Santos LC, Oliveira DP. Fatores De Risco Cardiovascular Entre Docentes De Uma Universidade Pública De Minas Gerais. *Reme – Rev. Min. Enferm.* 2010;(4);465-472.
9. Porto CC, Porto AL. Doença do coração: prevenção e tratamento. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2005.
10. Caramelli B; Ballas D; Ramires JAF. Doença Coronária e Aterosclerose: clínica, terapia intensiva e emergências. São Paulo: Atheneu; 1998.
11. Mazaro IAR, Zanolli ML, Antônio MARGM; Morcillo AM, Zambon MP, Obesidade E Fatores De Risco Cardiovascular Em Estudantes De Sorocaba, Sp. *Revista Da Associação Médica Brasileira.* 2011;(6):674-680.
12. Silva CA, Wanderly C, Rocha E, Martins I, Bastos L, Sacramento M, Hipertensão Em Uma Unidade De Saúde Do Sus: Orientação Para O Autocuidado. *Rev. Baiana De Saúde Pública* 2008;(1):1-15.
13. Rezende FAC, Rosado LEFPL, Ribeiro RCL, Vidigal FC, Vasques ACJ, Bonard IS, et al. Índice de massa corporal e circunferência abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular. *Arq Bras Cardiol.* 2006;87(6):728-34.
14. Akintunde OW, Ojo OA, Olaniyan LWB, And Kehinde BD. Effects On Testes And Epididymal Sperm In Male Wistar Rats Following Oral Administration Of Kerosene And Petrol. *American Journal of research communication,* 2013; 8.
15. Mendes SMF, Jassen AK, Gomes CS, Melendez GV, Avaliação Dos Fatores De Risco Cardiovasculares Em Uma População Rural Brasileira. *Cad. Saúde Pública,* Rio De Janeiro, 2014;(6);1183-1194.
16. Santos Filho RDS, Martinez TLR, Fatores De Risco Para Doença Cardiovascular: Velhos E Novos Fatores De Risco, Velhos Problemas. *Arq bras endocrinol metabvol* 2002;(3);46.
17. Ribeiro QCR, Lotufo, PA, Lamounier, J, Oliveira, RG, Soares, JF, Botter, DA. Fatores adicionais de risco, cardiovascular associados ao excesso de peso em crianças e adolescentes: O Estudo Do Coração De Belo Horizonte. *Arq bras cardiol,* 2006;(6);408-18.

18. Alves, GMM, Chor, D, Faerstein, E, Werneck, G, Loper, CS. Estresse no trabalho e Hipertensão Arterial em mulheres no estudo Pro saúde. Rev Saúde Pública 2009;43(5):893-6.
19. Contaifer TRC, Bachion MM, Yoshida T, Souza JT. Estresse Em Professores Universitários Da Área De Saúde. Rev Gaúcha Enferm. 2003; 2:215-25.
20. Santana AO. Docentes de pós graduação grupos de risco para doença cardiovascular. 2011; 33(2):219-226.
21. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Educação e pesquisa. 2005; 31(2):189-199.
22. Simbula S, Guglielmi D. Depersonalization or cynicism, efficacy or inefficacy: what are the dimensions of teacher burnout? European journal of psychology of education. 2010; 25(3): 301-304.
23. Porto LA, Carvalho FM, Oliveira NF, Silvany Neto AM, Araújo TM, Reis JF et al. Associação entre distúrbios psíquicos e aspectos psicossociais do trabalho de professores. Revista de saúde pública. 2006; 40(4): 818-826.
24. Wilhelm K, Dewhurst-Savellis J, Parker G. Teacher Stress? An Analysis of Why Teachers Leave and Why They Stay. J Teacher and Teaching. 2000;6(3): 291-304.
25. Pas ET, Bradshaw CP, Hershfeldt PA. Teacher- and school-level predictors of teacher efficacy and burnout: Identifying potential areas for support. Journal of School Psychology. 2012; 50(1):129-145.
26. Lotufo PA. Stroke in Brazil: a neglected disease. São Paulo Medical Journal. 2005; 123(1): 3-4.
27. Teodoro, MDA. Estresse no Trabalho. Com. Ciências Saúde. 2012; 23(3):205-206
28. Belkic KL, Landsbergis PA, Schnall PL, Baker D. Is job strain a major source of cardiovascular disease risk? Scand J Work Environ Health. 2004; 30(2):85-128.
29. Brisson C. Women, work and cardiovascular disease. Occup Med State Art Rev. 2000; 15(1):49-57.
30. Eller NH, Netterstrom B, Gynzelberg F, Kristensen TS, Nielsen F, Steptoe A et al. Work-related psychosocial factors and the development of ischemic heart disease: a systematic review. Cardiol Rev. 2009; 17:83-97.
31. Pimenta AM, Kac G, Souza RRC, Ferreira MBA, Silqueira SMF. Trabalho Noturno E Risco Cardiovascular Em Funcionários De Universidade Pública. Ver Assoc Med Bras; 2012;(2);168-177.