



**FACULDADES NOVA ESPERANÇA – FACENE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA**

**SÓFIA ARAÚJO RAMOS PAIVA**

**A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO NO CUIDADO DE  
PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

**JOÃO PESSOA-PB**

**2023**

SÓFIA ARAÚJO RAMOS PAIVA

**A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO NO  
CUIDADO DE PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA  
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdades Nova  
Esperança-FACENE, como exigência  
parcial para a obtenção do Título de  
Bacharel em Farmácia.

Orientador: Dr. Fernando José de Lima Ramos Júnior

**JOÃO PESSOA-PB**

**2023**

P17i

Paiva, Sofia Araujo Ramos

A importância do tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares: revisão sistemática / Sofia Araujo Ramos Paiva. – João Pessoa, 2023.  
23f.

Orientador: Profº. Dº. Fernando José de Lima Ramos Junior.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) –  
Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Coração. 2. Cardiopatia. 3. Angina. 4. Tratamento não  
Medicamentoso. I. Título.

CDU: 612.17

SÓFIA ARAÚJO RAMOS PAIVA

**A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO NO CUIDADO DE  
PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado pela aluna Sófia Araújo Ramos Paiva, curso de bacharelado em farmácia, tendo obtido o conceito de \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da banca examinadora constituída pelos professores:

Aprovado em: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Professor Dr. Fernando José de Lima Ramos Júnior  
Orientador (FACENE)

---

Professora Dra. Elisana Afonso de Moura Pires  
Membro (FACENE)

---

Professora Dra. Maria Denise Leite Ferreira  
Membro (FACENE)

PAIVA, SÓFIA ARAÚJO RAMOS PAIVA, 2023. 23f. **A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO NO CUIDADO DE PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) do curso de Bacharelado em Farmácia – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa – PB, 2023.

## RESUMO

Doenças cardiovasculares é problemas que danificaram o sistema cardiovascular, composto pelo coração, sangue e vasos sanguíneos; comprometendo, por exemplo, o músculo cardíaco que é o responsável pelo bombeamento sanguíneo para fornecer oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo. Fatores como estilo de vida sedentário, estresse, sono desequilibrado, falta de atividades físicas, consumo de alimentos ultraprocessados e com alto teor de sal foram atos extremamente prejudiciais à saúde e contribuíram para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Diante disso, esse estudo tem como objetivo, verificar a importância do tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares por meio de uma revisão sistemática, bem como identificar as principais medidas não medicamentosas utilizadas no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares, como também verificar os benefícios dessas medidas na qualidade de vida dos pacientes. A pesquisa foi conduzida por meio das seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências da Saúde (IBECS), acessadas por meio do Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O banco de periódicos Scientific Electronic Library Online (SCIELO) foi consultado para a seleção de artigos relevantes. Foram identificados nos vocabulários dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e dos Medical Subject Headings (MeSH). Os seguintes descritores utilizados na seleção de artigos: "Doenças Cardiovasculares", "Cardiopatias", "Angina", "Tratamento não medicamentoso para doenças cardiovasculares". A coleta de dados ocorreu no período de agosto a novembro de 2023. Foram instituídos os seguintes critérios de seleção para os artigos: os artigos tinham sido publicados no máximo nos últimos 10 anos, estavam disponíveis na íntegra e eram escritos em português, inglês ou espanhol. Foram excluídas as publicações que se enquadraram nas categorias de monografias, teses, trabalhos de conclusão de cursos, resenhas, manuais, notas prévias e artigos que não abordaram a questão proposta. Após os critérios de inclusão foram selecionados 7 artigos, que atenderam a perspectiva de uma revisão sistemática. Neste estudo ficou evidenciado que as intervenções não farmacológicas desempenham um papel crucial na complementação dos tratamentos tradicionais. Dessa forma, buscou-se identificar qual o impacto das intervenções não medicamentosas, como mudanças no estilo de vida, atividade física, alimentação saudável e abandono de comportamentos de risco, no tratamento e na prevenção de doenças cardiovasculares. Nessa visão o farmacêutico tem um papel de relevância apoiando o paciente no estilo de vida saudável, orientando, a cuidar da alimentação com o encaminhamento ao nutricionista, orientando paciente a manter um controle de peso, evitar cigarros e bebidas alcoólicas, procurar um cardiologista e reduzir o estresse para prevenção de alterações ou impedir a evolução das doenças cardiovasculares.

**Palavras-chave:** Coração. Cardiopatias. Angina. Tratamento não medicamentoso.

PAIVA, SÓFIA ARAÚJO RAMOS PAIVA, 2023. 23f. **A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO NO CUIDADO DE PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) do curso de Bacharelado em Farmácia – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa – PB, 2023.

### ABSTRACT

Cardiovascular diseases are conditions that damage the cardiovascular system, comprising the heart, blood, and blood vessels, thereby affecting the cardiac muscle responsible for pumping blood to supply oxygen and nutrients to all cells in the body. Factors such as a sedentary lifestyle, stress, imbalanced sleep, lack of physical activity, consumption of ultraprocessed foods with high salt content have been extremely detrimental to health, contributing to the development of cardiovascular diseases. In light of this, this study aims to examine the importance of non-pharmacological treatment in caring for patients with cardiovascular diseases through a systematic review. Additionally, it seeks to identify the primary non-pharmacological measures used in the care of patients with cardiovascular diseases and assess the benefits of these measures on patients' quality of life. The research was conducted using the following databases: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), and Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências da Saúde (IBECS), accessed through the Virtual Health Library Portal (BVS). The Scientific Electronic Library Online (SCIELO) journal database was consulted for the selection of relevant articles. The following terms were identified in the vocabularies of the Health Sciences Descriptors (DeCS) and Medical Subject Headings (MeSH): "Cardiovascular Diseases," "Heart Disease," "Angina," "Non-pharmacological treatment for cardiovascular diseases." Data collection took place from August to November 2023. The selection criteria for articles included publication within the last 10 years, availability in full text, and being written in Portuguese, English, or Spanish. Publications falling into the categories of monographs, theses, course completion papers, reviews, manuals, preliminary notes, and articles not addressing the proposed question were excluded. After applying the inclusion criteria, 7 articles were selected, meeting the criteria for a systematic review. This study highlighted that non-pharmacological interventions play a crucial role in complementing traditional treatments. Thus, efforts were made to identify the impact of non-pharmacological interventions, such as lifestyle changes, physical activity, healthy eating, and abandonment of risk behaviors, in the treatment and prevention of cardiovascular diseases. In this context, the pharmacist plays a relevant role in supporting the patient in adopting a healthy lifestyle, providing guidance on nutrition by referring to a nutritionist, advising on weight control, discouraging smoking and alcohol consumption, encouraging visits to a cardiologist, and stress reduction for the prevention or hindrance of the progression of cardiovascular diseases.

**Keywords:** Heart. Heart disease. Angina. Non-drug treatment.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	8
2.1 Objetivo Geral.....	8
2.2 Objetivos Específicos.....	8
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	9
3.1 Sistema Circulatório.....	9
3.2 Doenças Cardiovasculares.....	9
3.3 Tratamento não medicamentoso e medicamentoso de Doenças Cardiovasculares.....	11
3.4 O papel do Farmacêutico no Cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares.....	12
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	13
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	15
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	19
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	20

## 1 INTRODUÇÃO

Doenças cardiovasculares são problemas que danificam o sistema cardiovascular, composto pelo coração, sangue e vasos sanguíneos; comprometendo, por exemplo, o músculo cardíaco que é responsável pelo bombeando sanguíneo para fornecimento de oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo. Com isso, pacientes acometidos com essas patologias podem tornar-se incapacitados ou virem a óbito (Fontes *et al*, 2023).

Fatores como tabagismo, histórico familiar, estilo de vida sedentário, hipertensão, Diabetes *Mellitus*, obesidade e dislipidemia podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares, principalmente a aterosclerose que é um processo inflamatório originado pelo acúmulo de placas de gorduras na camada íntima das artérias; cujos sintomas são percebidos apenas com a diminuição considerável ou obstrução total do lúmen vascular, que pode causar a Angina ou Isquemia do miocárdio, provocando muita dor e aumentando as chances de infarto, pois o miocárdio isquêmico provoca alteração no pH sanguíneo, carência de potássio celular, aumento na concentração de lactato e danos nas funções ventriculares sistólicas e diastólicas (Costa. Lima, 2021, 2021; Sweis; Jivan, 2022, Thanassoulis; Aziz, 2022; Fontes *et al*, 2023).

A hipertensão arterial, doença crônica que não pode ser transmitida e que geralmente possui evolução assintomática, também provoca modificações nas estruturas do coração, rins, cérebro e vasos sanguíneos e está associada a fatores metabólicos como diabetes mellitus, intolerância a glicose e dislipidemia e a condições genéticas. Entre homens e mulheres mais jovens estudos mostram que a pressão arterial se eleva com mais frequência nos homens, já a partir dos 60 anos mulheres tendem a ter pressão mais elevadas que homens e na faixa etária acima de 65 anos, ambos os sexos costumam ter elevação de pressão arterial similarmente. Assim, com a idade avançada, a pressão arterial transforma-se numa complicação significativa, devido a modificações na espessura e perda de elasticidade das artérias (Barroso *et al*, 2020).

Percebe-se, portanto, que as doenças crônicas não transmissíveis são um grave problema de saúde pública e acometem em média 71% da população mundial, tendo ênfase para doenças cardiovasculares, que no Brasil, no ano de 2016, provocaram 362 mil óbitos (Santana *et al*, 2021).

Dessa forma, o estilo de vida sedentário e costumes alimentares com consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados e redução de alimentos naturais, criados na infância e



adolescência, precisam ser enfrentados com urgência na população desenvolvida e em desenvolvimento, pois estão correlacionados a evolução de doenças crônicas como as cardiovasculares (Izar *et al*, 2021; Fontes *et al*, 2023; Bicer; Balcioglu, 2023). Dessa forma, buscou-se identificar qual o impacto das intervenções não medicamentosas, como mudanças no estilo de vida, atividade física, alimentação saudável e abandono de comportamentos de risco, no tratamento e na prevenção de doenças cardiovasculares?

## **2 OBJETIVOS**

### 2.1 Objetivo Geral

- Verificar a importância do tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares por meio de uma revisão sistemática.

### 2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar as principais medidas não medicamentosas utilizadas no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares;
- ✓ Verificar os benefícios dessas medidas na qualidade de vida dos pacientes.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 SISTEMA CIRCULATÓRIO

O Sistema circulatório, conhecido também como sistema cardiovascular é composto pelo sangue, vasos sanguíneos, coração; apresentando inúmeras funções como (Lima; Reis; 2022):

transferir oxigênio dos pulmões para todo corpo humano, eliminando o dióxido de carbono do organismo, transportar oxigênio e nutrientes para onde é necessário no corpo, transferência de sedimentos da fisiologia das células para onde são extraídos do organismo, transportar elementos produzidos em certo local do corpo (exemplo: hormônios e anticorpos) para onde é preciso e atuação na normalização da temperatura corporal (Santos, 2019).

Dessa forma, mantém o equilíbrio orgânico para que atue de maneira correta e esperada (Lima; Reis, 2022).

No sistema circulatório destaca-se o coração que é um órgão com músculo oco, localizado na cavidade torácica à esquerda, cuja função primordial é impulsar o sangue através dos vasos sanguíneos. Assim, a aurícula direita liga-se com o ventrículo direito, por ducto auriculoventricular direito onde existe a válvula denominada tricúspide e a aurícula esquerda liga-se com o ventrículo esquerdo, por ducto auriculoventricular esquerdo onde existe a válvula denominada mitral (Santos, 2019).

O movimento do sangue estabelece-se das aurículas para os ventrículos, do ventrículo direito e do ventrículo esquerdo, onde ocorre a movimentação do sangue, torna-se para a artéria pulmonar e para a artéria aorta, nessa passagem do ventrículo direito para artéria pulmonar encontra-se a válvula pulmonar, durante a mudança do ventrículo esquerdo para a artéria aorta localiza-se a válvula aórtica. A ação das válvulas cardíacas (tricúspide, mitral, pulmonar e aórtica) é garantir que o sangue percorra exclusivamente em um único caminho, impossibilitando o regresso ao coração (Santos, 2019).

Alterações nesse fluxo sanguíneo normal estão atrelados ao desenvolvimento das doenças cardiovasculares (Lima, 2022).

#### 3.2 DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As doenças cardiovasculares são um grupo de complicações que atingem o coração e

vasos sanguíneos, com surgimento atrelado a idade do paciente e ligadas a costumes não saudáveis como alimentação desregulada, vida sedentária, tabagismo, estresses e também podem ser desencadeadas após infecção por bactérias, fungos e vírus, que facilitam uma inflamação do coração, gerando uma endocardite ou miocardite. Assim, é de extrema importância que as doenças cardiovasculares sejam tratadas, pois geram incômodos mais simples no paciente como dor no peito, edema no corpo e cansaço até mais graves como infarto e morte (Lima, 2022).

Dentre as principais doenças cardiovasculares, destacam-se (Grinberg, 2019; Lima, 2022; Soares, 2022):

A Hipertensão arterial sistêmica, que é denominada como alteração da pressão arterial, acima de 130 x 80 mmHg, pode interferir no bom desempenho do coração e acontece por hábitos alimentares, envelhecimento, vida sedentária, sobrepeso e consumo de sal em excesso; outros fatores correlacionados a hipertensão são a diabetes ou a doença renal.

Arritmia Cardíaca que é definida pela capacidade de batimentos cardíacos alterados, tendo frequência cardíaca muito alta (taquiarritmias) ou muito baixa (bradiarritmias), originando sintomas como dispneia, falta de ar, palidez, suor frio, dor no peito entre outros. Angina que é uma doença crônica que procede de esforço físico ou alto estresse e seu principal sintoma é a dor torácica em aperto no peito. Essa dor já é consequência da isquemia provocado por desequilíbrio da demanda e consumo de oxigênio no coração. Normalmente esse desequilíbrio ocorre devido a placa de ateroma (aterosclerose) que bloqueia a artéria limitando a entrada e saída de oxigênio.

Insuficiência Cardíaca que é definida pela dificuldade que o coração apresenta no bombeamento do sangue para todo o corpo, desse modo o coração se esforça mais do que o necessário para poder trabalhar corretamente, o que pode causar uma dilatação no decorrer do tempo, além de comprometer no transporte do sangue no corpo.

Cardiopatia Congênita que é caracterizada no paciente que já nasce com a má formação no coração, cujas modificações surgiram enquanto ainda estava na barriga de sua mãe e normalmente estão relacionadas com genética, uso de medicamentos antidepressivos, anticonvulsivantes, drogas, gravidez gemelar, diabetes, fecundação *in vitro*, lúpus entre outros fatores.

Endocardite que é denominada como uma inflamação comumente causada por fungos ou bactéria e afeta o tecido que reveste a parte interior do coração. Pode também ser gerada através de decorrência de outras doenças como febre reumática, doenças autoimunes, câncer.

Infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco que é provocado pela suspensão do fluxo sanguíneo para o coração, por motivo de acúmulo de placas de gordura nas coronárias.

Miocardite que é definida como uma inflamação no coração causada por infecção no organismo, seja ela por vírus, fungos ou bactérias.

Valvulopatia que é caracterizada por uma concentração de cálcio nas válvulas do músculo cardíaco, impedindo que o sangue circule devido o endurecimento, geralmente aparece a partir dos 65 anos em homens e 75 anos em mulheres.

Doença reumática cardíaca que é definida como uma doença que surge da febre reumática, podendo causar fissuras, inflamação, marcas e manchas nas válvulas ou músculo cardíacos, podendo ficar evidente nos sintomas cansaço, falta de ar, dor no peito ou batimentos cardíacos desregulares.

### 3.3 TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO E MEDICAMENTOSO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Para tratamento não medicamentoso das patologias cardíacas são indicadas entre outras medidas a atividades físicas, moderação hidrossalina e redução de peso, que contribuem significativamente para diminuição das morbidades e mortalidades e melhora na qualidade de vida do paciente (Morsch, 2022).

A prática de exercício é indicada há anos com significativa importância no cuidado dos pacientes com doenças cardiovasculares, pois a realização constante de atividades físicas gera vários benefícios como a habilidade para realizar atividades que possibilitem a pessoa cuidar de si mesmo de maneira independente, melhora a disposição, postura, melhor resistência à insulina, melhora a função endotelial, hipertensão arterial e melhor estado antioxidante. (Gomes *et al*, 2019).

Não menos importante, o tratamento medicamentoso também é indicado nos casos de pacientes que necessitem, sendo utilizados medicamentos como (Morsch, 2022): Inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA): captopril, ramipril, enalapril etc, Betabloqueadores: carvedilol, succinato de metoprolol, atenolol etc, Antagonista de receptor da angiotensina II (ARA II): losartana, olmesartana, valsartana etc, Antagonista da aldosterona: Espironolactona, eplerenona etc, Glicosídeos Cardíacos: Digoxina, digitoxina etc.

Vasodilatores: Hidralazina, nitrato etc, Inibidores da neprilisina: Sacubitril Valsartana sódica

hidratada etc e Diuréticos tiazídicos: Furosemida, clortalidona, hidroclorotiazida etc.

### 3.4 O PAPEL DO FARMACÊUTICO NO CUIDADO DE PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Embora existam fatores genéticos, grande parte das doenças cardiovasculares podem ser evitadas ou cuidadas para não ocorrer agravamento, até mesmo as que são de históricos familiares; sendo o caminho iniciado com a prática de hábitos de vida e alimentares saudáveis. Para tanto, um dos profissionais que podem auxiliar o paciente é o farmacêutico que deve orientá-lo sobre os cuidados com a saúde para que possa reestabelecer sua saúde e manter-se bem em qualidade de vida.

Com o auxílio do farmacêutico o paciente torna-se mais habilitado para reconhecer a importância e necessidade da associação dos tratamentos medicamentoso e não medicamentoso para sua saúde e bem-estar (Silva, *et.al*, 2008; Aquino, 2020).

Nessa visão o papel do farmacêutico é apoiar o paciente na construção do seu próprio conhecimento orientando, por exemplo, a cuidar da alimentação com o encaminhamento ao nutricionista e instruindo a reduzir o consumo de gorduras e carboidratos, priorizando alimentos naturais como frutas, legumes, verduras, carnes magras e cereais (Aquino, 2020)

Outra orientação está relacionada a práticas de atividades físicas que é uma das formas de prevenir doenças cardiovasculares e se proporcionar a uma vida com maior qualidade, com excelentes resultados para o corpo e a mente. Ademais, o farmacêutico deve orientar o paciente a manter um controle de peso, evitar cigarros e bebidas alcoólicas, procurar um cardiologista e reduzir o estresse para prevenção de alterações ou impedir a evolução das doenças cardiovasculares (Aquino, 2020).

## 4 METODOLOGIA

O estudo realizado consistiu em uma revisão sistemática com o objetivo de obter uma compreensão mais profunda sobre a importância do tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares. O método empregado baseou-se em princípios que permitiram a análise de dados provenientes da literatura empírica e teórica e a inserção de estudos experimentais. Isso facilitou a estruturação e análise dos resultados a partir da revisão de materiais bibliográficos relevantes.

Inicialmente, a pesquisa definiu com clareza a população-alvo que seria investigada, a fim de identificar o maior número possível de publicações relacionadas à utilização de tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares. A pergunta norteadora que orientou essa pesquisa foi: "O tratamento não medicamentoso é relevante para a melhoria da qualidade de vida de pacientes com doenças cardiovasculares?".

Para atingir esse objetivo, a pesquisa foi conduzida por meio das seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências da Saúde (IBECS), acessadas por meio do Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O banco de periódicos Scientific Electronic Library Online (SCIELO) também foi consultado para a seleção de artigos relevantes.

A pesquisa empregou termos específicos derivados das diversas bases de dados a fim de ampliar o número de publicações relevantes e minimizar possíveis lacunas. Esses termos foram identificados nos vocabulários dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e dos Medical Subject Headings (MeSH). Os seguintes descritores foram utilizados na seleção de artigos: "Doenças Cardiovasculares", "Cardiopatia", "Angina", "Tratamento não medicamentoso para doenças cardiovasculares".

A coleta de dados ocorreu no período de agosto a novembro de 2023. Foram estabelecidos os seguintes critérios de seleção para os artigos: os artigos tinham sido publicados no máximo nos últimos 10 anos, estavam disponíveis na íntegra e eram escritos em português, inglês ou espanhol. Foram excluídas as publicações que se enquadraram nas categorias de monografias, teses, trabalhos de conclusão de cursos, resenhas, manuais, notas prévias e artigos que não abordaram a questão proposta.

Esse processo de revisão sistemática buscou fornecer uma visão abrangente sobre o papel do tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças

cardiovasculares e contribuir para o conhecimento na área de saúde cardiovascular.

A análise dos artigos que compõem o corpo amostral foi realizada por meio de uma ferramenta desenvolvida pelo pesquisador, na qual foram preenchidas informações relevantes. Estas informações incluíram o ano de publicação, título do artigo, autor(es), tipo de estudo/abordagem, objetivos da pesquisa e resultados principais.

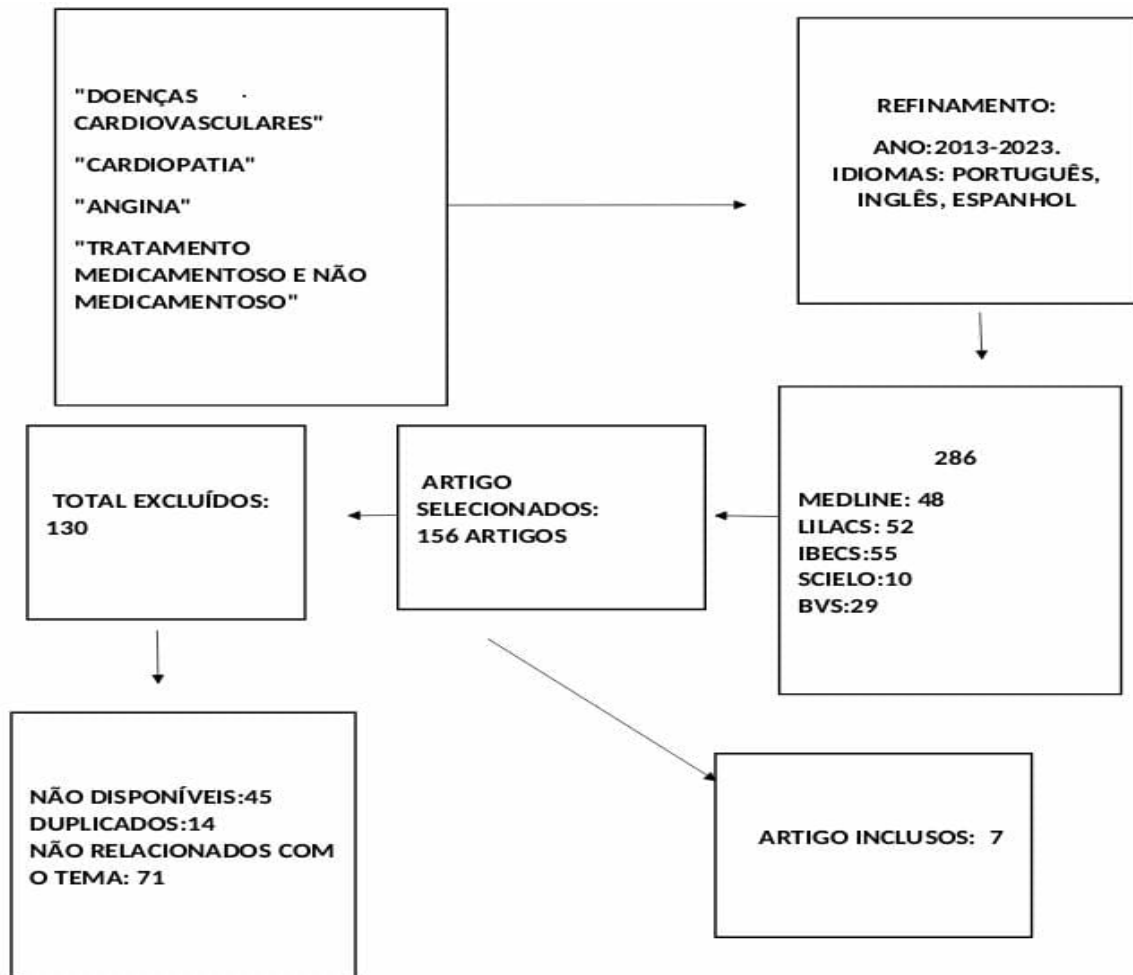
Essa análise permitiu a compilação e organização dos dados coletados a partir dos artigos selecionados, facilitando a avaliação e a síntese das informações relevantes para o estudo. A utilização da ferramenta foi essencial para a condução da revisão sistemática e para a obtenção de insights significativos acerca da importância do tratamento não medicamentoso no cuidado de pacientes com doenças cardiovasculares.



## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontradas 286 publicações, das quais foram selecionados 07 artigos (Figura 1), sendo apresentados mais detalhadamente no quadro 1.

**Figura 1:** Fluxograma de escolha dos artigos.



Fonte: Autoria própria.

No quadro 1. abaixo encontra-se os dados compilados por título, tipo de estudos e objetivos:

**Quadro 1:** Caracterização dos artigos selecionados.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Delineamento metodológico</b>	<b>Objetivo</b>
Vertematti, 2023	Physical Activity and Quality of Life in Children with Congenital Heart Diseases: A Public Health Issue. / A Atividade Física e Qualidade de Vida de Crianças com Cardiopatias Congênitas: Uma Questão de Saúde Pública.	Estudo Caso-Controle.	Descrever a importância do tratamento não medicamentoso, a atividade física na vida de crianças com cardiopatias congênitas.
Kisin <i>et al.</i> 2023	Activities of Daily Living, Physical Activity, Physical Fitness and Quality of Life in Children with Congenital Heart Disease: A Case-Control Study. / Atividades de Vida Diária, Atividade Física, Aptidão Física e Qualidade de Vida em Crianças com Cardiopatia Congênita: Um Estudo de Caso-Controle.	Estudo Caso-Controle	Comparar as atividades de vida diária, qualidade de vida, postura, aptidão física e níveis de atividade física entre crianças com CC e controles saudáveis (CS).
Pietri, 2023	Dietary Guidance for Cardiovascular Health: Consensus and Controversies	Estudo de coorte.	Descreve a importância de medidas não farmacológicas para prevenção primária de doenças cardiovasculares.
Hughe; Chico, 2023	How Could Sensor-Based Measurement of Physical Activity Be Used in Cardiovascular Healthcare?	Estudo Experimental	Orientar a importância de dispositivos em sensores que auxiliam na prática de atividades físicas com monitoramento das atividades, evitando assim possíveis doenças cardiovasculares.
Suutari-Jääskö <i>et al.</i> , 2023.	Leisure time and occupational physical activity, overall and cardiovascular mortality: a 24-year follow-up in the OPERA study.	Estudo Experimental	Avaliar o tempo de atividade física e tempo livre com atividades pesadas.
Gomes <i>et al.</i> , 2019	Tratamento Não Medicamentoso das Doenças Cardiovasculares   Importância do Exercício Físico.	Estudo Experimental	Orientar a importância do tratamento não medicamentoso com a importância de exercícios.
Poiruer <i>et al.</i> , 2023	Physical Activity, Occupational Stress, and Cardiovascular Risk Factors in Law Enforcement Officers: A Cross-sectional Study.	Estudo transversal	Avaliar a inter-relação entre atividade física no lazer (AFTL), estresse ocupacional e fatores de risco para doenças.

--	--	--	--

**Fonte:** Autoria própria.

Segundo Vertematti (2023), descreve a importância da prática do exercício físico em crianças com cardiopatia congênita, para melhorar a qualidade de vida, evitando possíveis complicações no estado clínico e que a atividade física desempenha um papel crucial no desenvolvimento das crianças, não apenas como um meio de promover a saúde física, mas também inserção social, pois a diversão associada à prática de atividades físicas é um dos fatores mais significativos para a socialização das crianças, ao mesmo tempo, em que assegura a manutenção de suas habilidades motoras. Assim, segundo a autora, os profissionais de saúde devem garantir manejos específicos aos pacientes pediátricos com mensagens claras e compreensível para as crianças e pais ou responsáveis, demonstrando a importância da atividade física e quaisquer restrições associadas, o que contribui para que haja compreensão dos benefícios e das limitações para cada um. Ademais, segundo a autora, deve-se seguir diretrizes adequadas ao prescrever exercícios para crianças e suas famílias, considerando fatores como idade, nível de desenvolvimento, interesses individuais e eventuais condições de saúde, para que a atividade física torne-se um tratamento não medicamentoso eficaz a partir da adesão do paciente às recomendações, garantindo um progresso saudável e seguro.

Para Kisin *et al.* (2023), relata que as cardiopatias congênitas englobam uma ampla gama de defeitos cardíacos, desde comprometimentos menores, muitas vezes não perceptíveis até a idade adulta ou identificados durante atividades físicas intensas; até malformações cardiovasculares graves que podem ter consequências fatais. Nas crianças, as cardiopatias congênitas comumente causam reduções na capacidade funcional, habilidades motoras e força muscular periférica. Todavia, o exercício físico aprimorado no estágio inicial da vida tem demonstrado ser essencial para melhora considerável da função cardiovascular na idade adulta. Assim, nesse estudo é sugerido que crianças diagnosticadas com cardiopatias congênitas devem ser encaminhadas para programas de reabilitação, visando melhorar seu desempenho físico comprometido.

Estudos de Pietri (2023) demonstra em estudo de coorte com adultos que uma dieta saudável, exercícios regulares e a cessação do tabagismo compõem a 'tríade de ouro' para a prevenção primária de doenças cardiovasculares, sendo medidas fundamentais de estilo de vida que não apenas podem retardar o envelhecimento cardiovascular, mas também promover a longevidade. Para esse autor, as dietas devem ser baseadas no consumo de frutas, vegetais e produtos lácteos com baixo teor de gordura, semelhante à dieta mediterrânea, com maior foco na limitação da ingestão de sódio, devido aos efeitos benéficos na pressão arterial e associação à saúde cardiovascular.

Sabe-se, segundo Hughe; Chico (2023), que as doenças cardiovasculares (DCV) impõem incapacidade a longo prazo, causam cerca de 17,9 milhões de mortes por ano e mesmo com os avanços significativos em saúde pública, como melhoria na qualidade do ar e redução nas taxas de tabagismo, aliados a crescente de terapias médicas e intervencionistas que podem prevenir ou tratar DCV, as tendências previamente decrescentes nas mortes por DCV estão começando a se estabilizar em países de maior renda. Além disso, as mortes e incapacidades provocadas pelas DCV demandam significativa quantidade de recursos financeiros, sendo a atividade física extremamente valiosa para saúde cardiovascular com diminuição do agravamento dessa doença. Para tanto, segundo os autores, há uma necessidade urgente de estudos clínicos que avaliem o impacto da atividade física na melhora dos pacientes, com avaliação em larga escala e de longa duração que usem dispositivos para medir a atividade física ao longo de anos. Todavia, embora a medição da atividade física seja um

componente fundamental das tentativas de melhorar a saúde da população, ela deve fazer parte de uma abordagem complexa que também considera as barreiras profundamente enraizadas, culturais, socioculturais, ambientais e infraestruturais para adesão da sua prática.

De acordo Suutari-Jääskö *et al.* (2023) relata que o papel da atividade física na redução da mortalidade geral está claro há décadas. Todavia, embora a atividade física seja geralmente benéfica para a saúde, alguns estudos demonstraram que níveis elevados de atividade física podem ter efeitos prejudiciais, aumentando o risco de mortalidade geral e específica como em casos de doenças cardiovasculares. Assim, esses autores demonstraram que atividade física como lazer oferece proteção contra insuficiência cardíaca, embora nenhum efeito protetor semelhante tenha sido observado para outros eventos cardiovasculares durante o período de acompanhamento de 20 anos. Além disso, a mortalidade geral no acompanhamento de 26 anos foi maior no grupo com atividade física “leve” em comparação com o grupo “sem atividade”. Esses resultados destacam a relação complexa entre diferentes tipos de atividade física e os resultados de saúde, enfatizando a importância de considerar os níveis de atividade para entender seu impacto na saúde a longo prazo.

Já Gomes *et al.* (2019), explica que o tratamento das doenças cardiovasculares abrange o uso de fármacos específicos e a adesão a intervenções não farmacológicas, sendo os exercícios recomendados para a promoção da saúde e o tratamento de diversas condições cardiovasculares. Assim, segundo os autores, com a prática regular de atividades físicas uma variedade de benefícios são obtidos, incluindo o aumento da capacidade funcional e melhorias na composição corporal, resistência à insulina, função endotelial, controle da pressão arterial, estado antioxidante e qualidade de vida. Esses efeitos positivos destacam a importância dos exercícios como parte integrante das estratégias terapêuticas para abordar as doenças cardiovasculares.

A experiência de Poiruer *et al.* (2023) em estudo com policiais, após considerarem idade e sexo como variáveis de ajuste, também permite traçar um paralelo entre atividade física e a cardioproteção, pois perceberam que o elevado nível de estresse ocupacional é fator de risco para doenças cardiovasculares em policiais fisicamente inativos e não tem prevalência significativa para policiais ativos fisicamente.

De acordo com Aquino *et al.* (2020) O auxílio do farmacêutico o paciente torna-se mais habilitado para reconhecer a importância e necessidade da associação dos tratamentos medicamentoso e não-medicamentoso para sua saúde e bem-estar. Nessa visão o papel do farmacêutico é apoiar o paciente na construção do seu próprio conhecimento, orientando, por exemplo, a cuidar da alimentação com o encaminhamento ao nutricionista e instruindo a reduzir o consumo de gorduras e carboidratos, priorizando alimentos naturais como frutas, legumes, verduras, carnes magras e cereais. Outra orientação está relacionada a práticas de atividades físicas, que é uma das formas de prevenir doenças cardiovasculares e se proporcionar a uma vida com maior qualidade, com excelentes resultados para o corpo e a mente. Ademais, o farmacêutico deve orientar o paciente a manter um controle de peso, evitar cigarros e bebidas alcoólicas, procurar um cardiologista e reduzir o estresse para prevenção de alterações ou impedir a evolução das doenças cardiovasculares.

## 6 CONCLUSÃO

A partir da revisão sistemática realizada, ficou evidenciado que intervenções não farmacológicas desempenham um papel crucial na complementação dos tratamentos tradicionais. Destaca-se a eficácia de estratégias como mudanças no estilo de vida, exercícios físicos supervisionados, programas de reabilitação cardíaca e a promoção de uma alimentação saudável.

Percebeu-se também que a importância dessas medidas vai além da simples redução de riscos, pois impactam satisfatoriamente na qualidade de vida dos pacientes, reduzindo a incidência de eventos cardiovasculares e melhorando a capacidade funcional dos indivíduos. Portanto, a presente revisão reforça a importância de considerar abordagens não medicamentosas como essenciais no tratamento de doenças cardiovasculares.

Por fim, espera-se com os resultados dessa pesquisa possam contribuir para que os poderes públicos desenvolvam estratégias de promoção à saúde cardiovascular e à melhoria da qualidade de vida dos afetados por essa doença.

## REFERÊNCIAS

- AQUINO, A. **Doenças Cardiovasculares: 6 dicas de como se prevenir**, CmosDrake, Disponível em: <https://cmosdrake.com.br/blog/doencas-cardiovasculares/>. Acesso em 15 de maio de 2023.
- BARROSO, C.S.R et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arq Bras Cardiol.**, 116(3):516-658, 2021.
- BICER.Y.H.B. Sente-se Menos, Mova-se Mais e Sinta-se Bem, Pessoal!: O Comportamento Sedentário pode Comprometer a Saúde Cardiometabólica por Meio de Problemas de Saúde Mental ao Longo da Vida, **Arq Bras Cardiol.** 120(2): 2023.
- EINSTEIN, I. A. **Insuficiência Cardíaca**, Vida Saudável o Blog do Einstein, Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/tratamentos-para-insuficiencia-cardiaca/>. Acesso em 15 de maio de 2023.
- FONTES et al. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos, **Arq Bras Cardiol.** 120(2), 2023.
- GOMES, L.U.P et al. Tratamento Não Medicamentoso das Doenças Cardiovasculares | Importância do Exercício Físico. **Arq Bras Cardiol**, 113(1):9-10, 2019.
- GRINBERG, H. **7 Principais Doenças do Coração**, Dr. Henrique Ginberg, Disponível em: <https://www.drhenriquegrinberg.com.br/7-principais-doencas-do-coracao/>. Acesso em 06 de maio de 2023.
- IZAR, A.M.L. et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. **Arq Bras Cardiol.**, 116(1):160-212, 2021.
- LIMA, A. L. **10 Doenças Cardiovasculares: Sintomas e Tratamento**, Tua Saúde Rede DOR, Disponível em: <https://www.tuasaude.com/doencas-cardiovasculares/>. Acesso em 06 de maio de 2023.
- LIMA, A. L. **Isquemia Cardíaca: O que é, Principais Sintomas e Tratamento**, Tua Saúde Rede DOR, Disponível em: <https://www.tuasaude.com/isquemia-cardiaca/>. Acesso em 07 de abril de 2023.
- LIMA, A. L. **Sistema Cardiovascular: Funções, anatomia e doenças comuns**, Tua Saúde Rede DOR, Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sistema-cardiovascular/>. Acesso em 04 de maio de 2023.
- MORSCH, J.A. **O Que São Doenças Cardiovasculares e Como a Telemedicina Ajuda os Pacientes**, Morsch Telemedicina, Disponível em: <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/o-que-sao-doencas-cardiovasculares>. Acesso em 15 de maio de 2023.

MORSCH, J.A. **CID 150- Insuficiência Cardíaca (Doença Cardiovascular)**, Morsch Telemedicina, Disponível em: <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/cid-i50>. Acesso em 15 de maio de 2023.

PINHEIRO, P. **Remédios Para Hipertensão - IECA e ARA II**, MD. SAÚDE, Disponível em: <https://www.mdsaude.com/hipertensao/ieca-ara2/>. Acesso em 15 de maio de 2023.  
SANTANA, T.C.L et al. Tendência Temporal da Mortalidade por Doenças Isquêmicas do Coração no Nordeste brasileiro (1996–2016): Uma Análise Segundo Gênero e Faixa Etária. **Arq Bras Cardiol.**, 117(1):51-60, 2021.

SANTOS, F. J. **Sistema Cardiovascular: Como Funciona**, Hospital da Luz, Disponível em: <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/dicionario-de-saude/sistema-cardiovascular-como-atua>. Acesso em 04 de maio de 2023.

SOARES, J. **Conheça Quais São as 4 Principais Doenças do Coração**, Vida Saudável o Blog do Einstein, Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/conheca-quais-sao-as-4-principais-doencas-do-coracao/>. Acesso em 06 de maio de 2023.

SWEIS. A. J. **Angina de Peito**, Manual MSD Versão para profissionais de Saúde, Disponível em: <https://www.msmanuals.com/ptbr/profissional/doen%C3%A7ascardiovasculares/doen%C3%A7a-coronariana/angina-de-peito>. Acesso em 16 de abril de 2023.

THANASSOULIS. H.A. **Arteriosclerose Não Ateromatosa**, Manual MSD Versão para profissionais de Saúde, Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/doen%C3%A7as-cardiovasculares/arteriosclerose/arteriosclerose-n%C3%A3o-ateromatosa>. Acesso em 08 de abril de 2023.

THANASSOULIS. H.A. **Aterosclerose**, Manual MSD Versão para profissionais de Saúde, Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/doen%C3%A7as-cardiovasculares/arteriosclerose/aterosclerose>. Acesso em 08 de abril de 2023.

VERTEMATTI. **Physical Activity and Quality of Life in Children with Congenital Heart Diseases: A Public Health Issue. / A Atividade Física e Qualidade de Vida de Crianças com Cardiopatias Congênitas: Uma Questão de Saúde Pública**. **Arq Bras Cardiol**, 120(9):e20230634, 2023.

KISIN et al. **Activities of Daily Living, Physical Activity, Physical Fitness and Quality of Life in Children with Congenital Heart Disease: A Case-Control Study / Atividades de Vida Diária, Atividade Física, Aptidão Física e Qualidade de Vida em Crianças com Cardiopatia Congênita: Um Estudo de Caso-Controle**. **Arq Bras Cardiol**, 120(9):e20230022, 2023.

PIETRI. **Dietary Guidance for Cardiovascular Health: Consensus and Controversies**. **Nutrients**, 15, 4295. 2023.

HUGHES, CHICO. **How Could Sensor-Based Measurement of Physical Activity Be Used in Cardiovascular Healthcare?**. *Sensors*, 23, 8154. 2023.

Suutari-Jääskö *et al.* **Leisure time and occupational physical activity, overall and cardiovascular mortality: a 24-year follow-up in the OPERA study.** *Annals of Medicine*, VOL. 55, NO. 2, 2245429. 2023.

Poirier *et al.* **Physical Activity, Occupational Stress, and Cardiovascular Risk Factors in Law Enforcement Officers A Cross-sectional Study.** *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 65(11):p e688-e694, | DOI: 10.1097/JOM.0000000000002947. 2023.