

# VIVA COM O CORAÇÃO EM DIA: CARTILHA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES PREVALENTES NA REGIÃO AMAZÔNICA



## AUTORES/ORGANIZADORES

Cintia de Souza Pinheiro

Graduanda em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Elayne Rodrigues Wanzeler

Graduanda em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Luís André Rodrigues da Silva

Graduando em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Maurício Silva de Sousa Duarte

Graduando em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Oriane Costa de Leão

Graduanda em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Christian Pacheco de Almeida

Mestre em Saúde da Amazônia, professor da Universidade do Estado do Pará (UEPA)



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilha Igual.

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Viva com o coração em dia [livro eletrônico] : cartilha de prevenção de doenças cardiovasculares prevalentes na região Amazônica / Cintia de Souza Pinheiro ... [et al.]. -- 1. ed. -- Tucuruí, PA : Ed. dos Autores, 2026.

PDF

Outros autores: Elayne Rodrigues Wanzeler, Luís André Rodrigues da Silva, Maurício Silva de Sousa Duarte, Oriane Costa de Leão, Christian Pacheco de Almeida

Bibliografia

ISBN 978-65-01-93169-2

1. Amazônia 2. Coração 3. Coração - Doenças - Prevenção 4. Doenças cardiovasculares 5. Tecnologia I. Pinheiro, Cintia de Souza. II. Wanzeler, Elayne Rodrigues. III. Silva, Luís André Rodrigues da. IV. Duarte, Maurício Silva de Sousa. V. Leão, Oriane Costa de. VI. Almeida, Christian Pacheco de.

26-335315.0

CDD-616.105

NLM-WG 100

### Índices para catálogo sistemático:

1. Doenças cardiovasculares : Prevenção : Medicina  
616.105

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS** – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
1 FUNDAMENTOS DA PREVENÇÃO EM DOENÇAS CARDIOVASCULARES.....	5
1.1 Conceitos de prevenção primária, secundária e terciária .....	6
1.2 Importância da atuação interdisciplinar na prevenção das DCV.....	7
1.3 Papel do fisioterapeuta na promoção da saúde cardiovascular.....	8
2 EPIDEMIOLOGIA DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES.....	9
2.1 Panorama mundial, nacional e local das DCV e morbimortalidade .....	10
2.2 Impacto socioeconômico e no sistema de saúde.....	11
2.3 Inter-relação entre os fatores de risco e o desenvolvimento das DCV.....	12
3 FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR.....	13
3.1 Fatores de risco.....	14
3.2 Fatores modificáveis.....	16
4 PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO EM SAÚDE CARDIOVASCULAR.....	19
4.1 Estratégias de mudança de comportamento.....	20
5 INTERVENÇÃO SOBRE FATORES DE RISCO.....	21
6 PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES.....	24
6.1 Efeitos do exercício na saúde cardiovascular.....	25
6.2 Tipos de exercício (aeróbico, resistido, combinado) e seus benefícios.....	26
6.3 Prescrição segura de exercícios na prevenção.....	27
7 PREVENÇÃO SECUNDÁRIA E TERCIÁRIA.....	28
7.1 Importância da reabilitação cardiovascular.....	29
7.2 Estratégias para evitar progressão da doença e reinternações.....	30
7.3 Manutenção da adesão às mudanças de estilo de vida.....	31
8 POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE PREVENÇÃO.....	32
9 BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PREVENÇÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	36

# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada pelos acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Campus XIII, turma de 2022, sob orientação do professor da disciplina de Fisioterapia nas Disfunções Cardiovasculares, com o propósito de promover a prevenção de doenças cardiovasculares prevalentes na Região Amazônica, como hipertensão, insuficiência cardíaca e doença arterial coronariana.

Sabe-se que as doenças do coração representam uma das principais causas de morte no Brasil, e o cuidado com a saúde cardiovascular é essencial, especialmente na região norte, onde o acesso às informações e aos serviços de saúde pode ser desafiador.

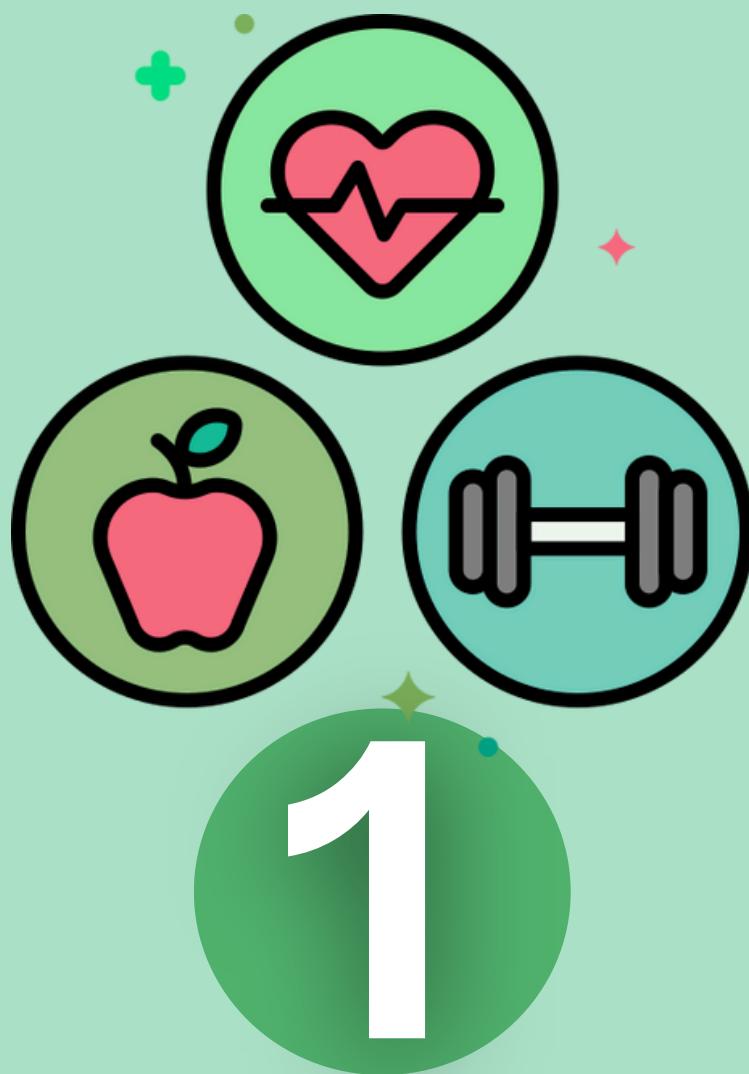
Por isso, esta cartilha foi desenvolvida com orientações simples, diretas e baseadas em evidências, para que todos possam compreender a importância de manter o coração saudável e adotar hábitos que contribuam para a qualidade de vida.

Espera-se que esta cartilha, em formato de livro digital, seja um instrumento de aprendizado, sensibilização e inspiração, não só para a população amazônica, mas também para profissionais e estudantes da área da saúde em geral.

O compromisso dos autores é levar o conhecimento para além dos muros da universidade, promovendo saúde, bem-estar e cuidado com a saúde cardiovascular.

Com carinho,

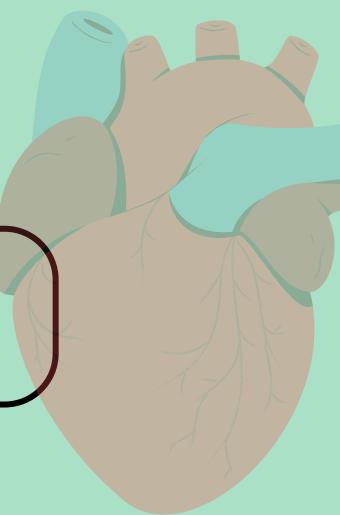
Acadêmicos do Curso de Fisioterapia - Universidade do Estado do Pará (UEPA) - Campus XIII - Turma 2022.



# **FUNDAMENTOS DA PREVENÇÃO EM DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

# 1.1 O QUE É PREVENÇÃO?

É toda ação que tem impacto na redução de mortes e de pessoas doentes.



**Temos três níveis:**

## **PREVENÇÃO PRIMÁRIA**

É a ação tomada para retirar causas e fatores que levem ao risco de uma pessoa desenvolver problemas de saúde (por exemplo, incentivar a prática de atividade física para diminuir a chance de ter obesidade).

**1**

## **PREVENÇÃO SECUNDÁRIA**

**2**

É a ação feita para detectar um problema de saúde logo no começo. Isso reduz o tratamento e evita que a doença se espalhe ou agrave.

## **PREVENÇÃO TERCIÁRIA**

É feita com o objetivo de diminuir as complicações nas atividades de vida diária da pessoa após a doença. Ajuda a prevenir um quadro de piora ou retorno dos sintomas.

**3**

## 1.2 O QUE É ATUAÇÃO INTERDISCILINAR?

É a interação entre diferentes áreas de conhecimento com o objetivo de enriquecer e melhorar a situação trabalhada. Exemplo: enfermeiro contribuindo no mesmo caso juntamente com um fisioterapeuta e um nutricionista.

### MAS QUAL A IMPORTÂNCIA DA INTERDISCIPLINALIDADE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES?

Ajuda na superação dos obstáculos. Uma forma mais ampla e integral de:

- Abordar o paciente;
- Promover a informação em saúde sobre essas doenças;
- Previnir as doenças cardiovasculares;
- Melhorar a aceitação ao tratamento.



## 1.3 E O FISIOTERAPEUTA? ONDE ENTRA?

### NA PREVENÇÃO EM:

UNIDADE BÀSICA  
DE SAÚDE

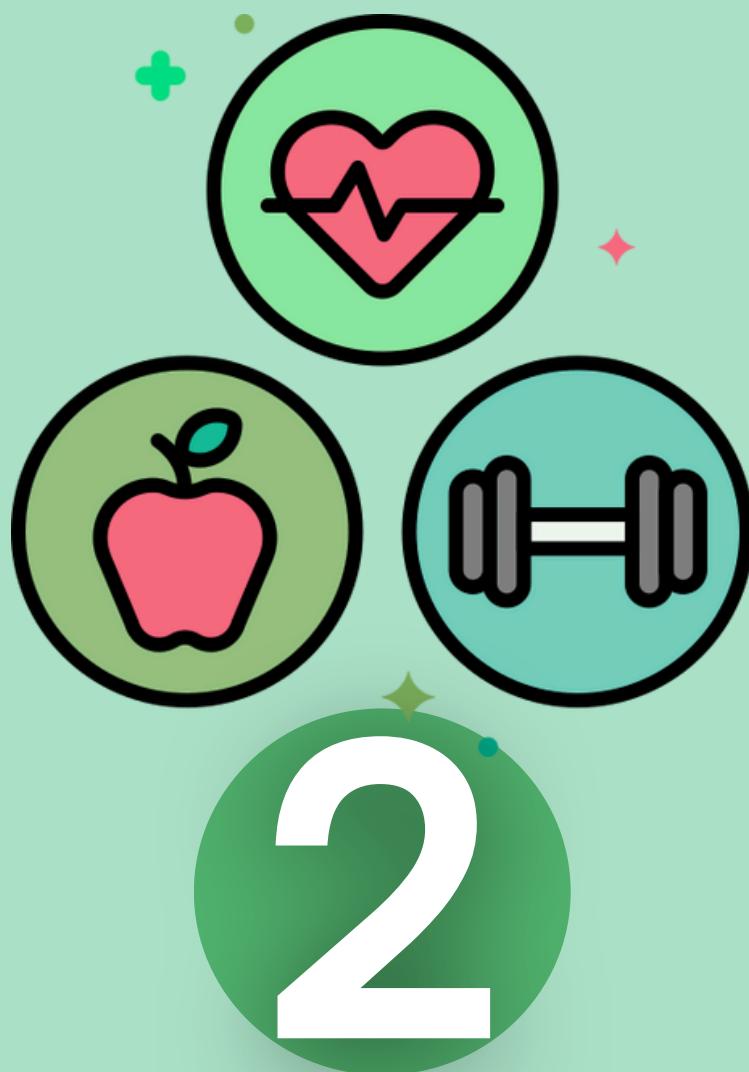
CONTATO COM AS  
FAMÍLIAS

COMUNIDADE

O Profissional de fisioterapia possui o conhecimento acerca de:

- Exercícios físicos feitos com segurança;
- Caminhos para uma mudança de estilo de vida;
- Colaboração com a equipe de saúde.





## EPIDEMIOLOGIA DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

## 2.1 AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES SÃO A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE NO MUNDO



**17,9 milhões**

de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2016, representando 31% de todas as mortes a nível global



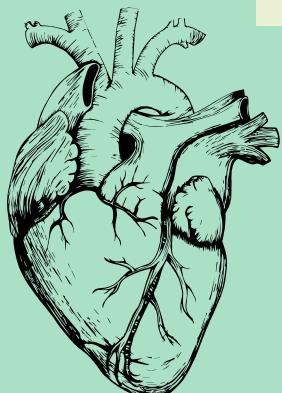
As doenças cardiovasculares representam 30% dos óbitos no Brasil, cerca de **400 mil mortes** por ano



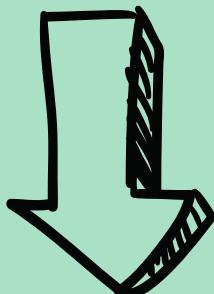
A taxa de mortalidade na região Norte é de **3,09%** dos óbitos



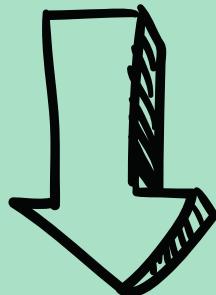
A insuficiência cardíaca é uma preocupação cada vez mais crescente



## 2.2 IMPACTO ECONÔMICO NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE:



O Sistema Único de Saúde (SUS) gasta mais de R\$1 bilhão por ano no país com procedimentos cardiovasculares.



As doenças cardiovasculares exigem tratamento contínuo, o que gera gasto alto com remédios, especialmente para pacientes com hipertensão, diabetes e outros fatores.

✨ ✨ É melhor para todos prevenir ao invés de tratar! ✨ ✨

## 2.3 INTERAÇÃO ENTRE OS FATORES DE RISCO E AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES:

A Doença Artrial Coronariana é o bloqueio ou a redução do fluxo sanguíneo dos vasos que recobrem o coração.

O Infarto Agudo do Miocárdio acontece quando há uma interrupção no fluxo de sangue para uma parte do músculo cardíaco (miocárdio).

Elas acontecem por fatores como:

Obesidade

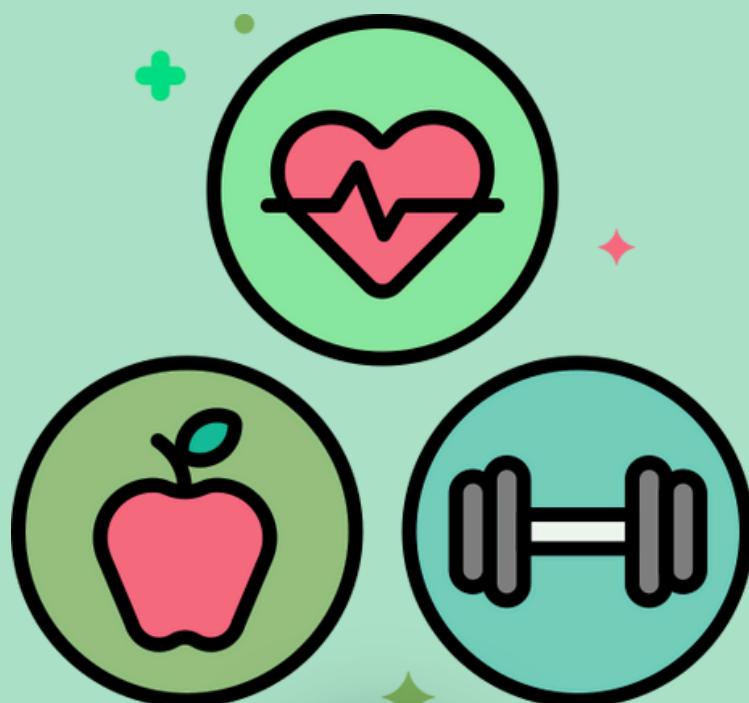
Hipertensão

Diabetes

Sedentarismo

Tabagismo

Alcoól excessivo



3

## FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

### 3.1 FATORES DE RISCO

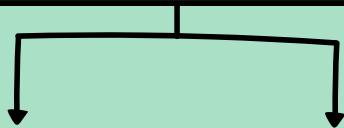


MAS O QUE SÃO  
FATORES DE RISCO?



É qualquer fator que aumenta a chance de uma pessoa desenvolver uma doença ou sofrer algum problema de saúde.

OS FATORES DE RISCO PODEM SER:



NÃO MODIFICÁVEIS

MODIFICÁVEIS



Os fatores de risco não modicáveis são características da pessoa que não podem ser alteradas.

FATORES DE RISCO  
NÃO MODIFICÁVEIS

IDADE

SEXO

HISTÓRICO  
FAMILIAR

### 3.1 FATORES DE RISCO

#### FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

PRESSÃO ALTA

OBESIDADE

COLESTEROL E  
TRIGLICERÍDEOS

ALIMENTAÇÃO  
INADEQUADA

DIABETES

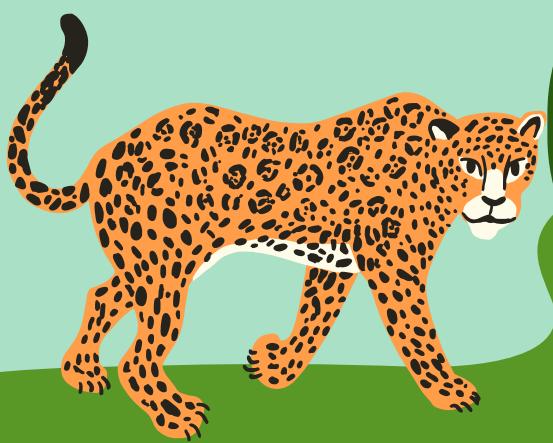
ESTRESSE

TABAGISMO

CONSUMO DE ALCOÓL  
EXCESSIVO

FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA

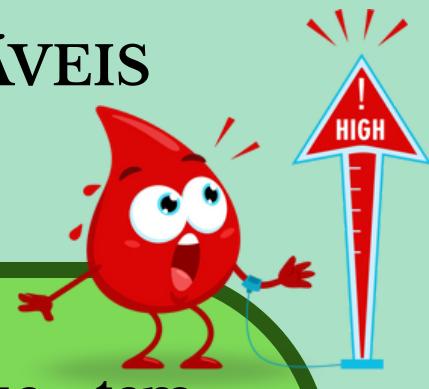
A BOA NOTÍCIA É QUE OS FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS PODEM SER MUDADOS ATRAVÉS DA PRÁTICA DE HÁBITOS DE VIDA SAUDAVÉIS.



## 3.2 FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

### HIPERTENSÃO ARTERIAL

A pressão alta é quando o sangue tem dificuldade para circular, forçando o coração a trabalhar mais e podendo causar problemas como infarto.



### USO DE ALCOÓL EXCESSIVO

O consumo exagerado de álcool pode prejudicar o coração, aumentar a pressão e causar problemas como derrame e insuficiência cardíaca.



### DISLIPIDEMIA

Dislipidemia é o excesso de gorduras no sangue, como colesterol e triglicerídeos, que pode entupir as artérias e causar problemas no coração.



ACÚMULO



COLESTEROL  
“RUIM”

DIFÍCULTA A  
CIRCULAÇÃO  
SANGUÍNEA

### 3.2 FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

#### DIABETES

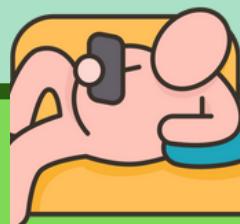


A diabetes tipo 2 acontece quando o corpo não consegue usar bem a insulina, fazendo o açúcar ficar alto no sangue e aumentando o risco de problemas nas artérias e no coração, problema de saúde evitável.



#### TABAGISMO

Fumar faz mal ao coração porque as substâncias do cigarro prejudicam os vasos sanguíneos, aumentando o risco de infarto e derrame, e a fumaça também faz mal para quem está por perto.



#### SEDENTARISMO

O sedentarismo é quando a pessoa não faz atividade física, o que prejudica o coração, aumenta a pressão e a gordura no corpo, e eleva o risco de doenças do coração.

## 3.2 FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS



### OBESIDADE

Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no corpo, geralmente por consumir mais calorias do que se queima, e pode causar problemas como pressão alta, diabetes e doenças do coração.



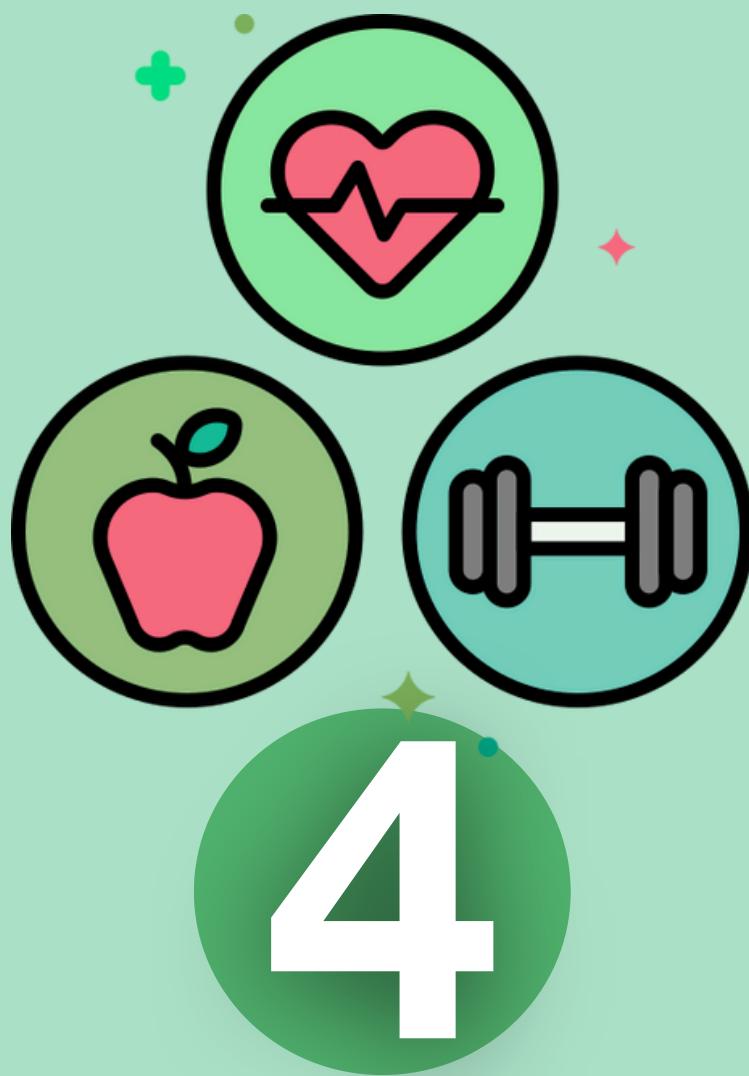
### ESTRESSE

Estresse é quando a pessoa sente muita pressão no dia a dia, o que pode causar ansiedade e problemas de saúde, e se for constante, pode aumentar o risco de infarto.



### ALIMENTAÇÃO INADEQUADA

Comer alimentos com muito sal, açúcar e gordura, pode causar pressão alta, diabetes e entupir as artérias, aumentando o risco de problemas no coração.



## **PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO EM SAÚDE CARDIOVASCULAR**

## 4.1 ESTRATÉGIAS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Caso você esteja disposto a se tornar uma pessoa mais saudável, se faça as seguintes perguntas:

1

Como você se sente sobre ter ganhado peso? Que sentimento isso te traz pra você, tristeza, raiva?

2

O que você acha que pode estar fazendo você ganhar peso? Isso tem alguma ligação com algo que está acontecendo na sua vida?

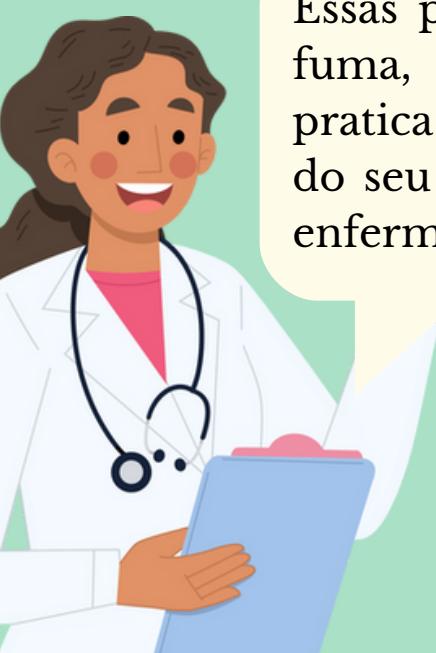
3

O ganho de peso está atrapalhando algo no seu dia a dia? Tem dificultado fazer alguma atividade?

4

Como você acha que o profissional de saúde pode te ajudar? O que você espera que ele faça por você?

Essas perguntas também valem se você usa álcool, fuma, tem pressão alta, diabetes, estresse ou não pratica atividade física. Procure a unidade de saúde do seu bairro e converse sobre isso com o médico, enfermeiro ou profissional de saúde capacitado.





## INTERVENÇÃO SOBRE FATORES DE RISCO

Cuidar da saúde do coração começa com pequenas atitudes no dia a dia. Quando mudamos hábitos que fazem mal, conseguimos reduzir os riscos de doenças cardíacas e viver melhor.



CUIDA DO  
CORAÇÃO, CUIDA  
DE VOCÊ!

**C**

cuide da sua  
alimentação;



**U**

use menos álcool e pare  
de fumar;



**i**

informe-se sobre  
prevenção;



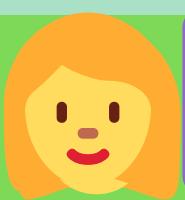
**d**

dê atenção à sua  
atividade física;



**a**

acompanhe sua saúde  
no posto.



Na Amazônia, podemos aproveitar a natureza a nosso favor! Alimentos como açaí, castanha-do-pará e peixes ajudam a proteger o coração

## AÇAÍ

Contém antioxidantes que relaxam os vasos e ajudam a controlar a pressão e o colesterol, se consumido em quantidade moderada.



## PEIXE

Rico em ômega-3 e ômega-6. Ajuda a reduzir o colesterol ruim e a proteger os vasos.

## CASTANHA-DO-PARÁ

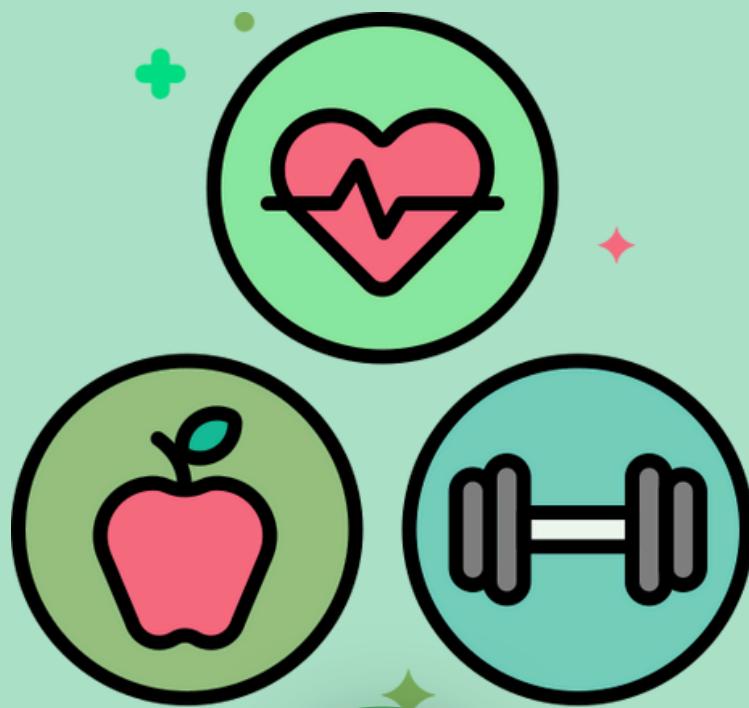
Fonte de gorduras boas e selênio, é importante para manter o equilíbrio do colesterol e da pressão arterial.



## Ômega-3

Revisões científicas confirmam os efeitos de redução de pressão, inflamação e eventos cardiovasculares.





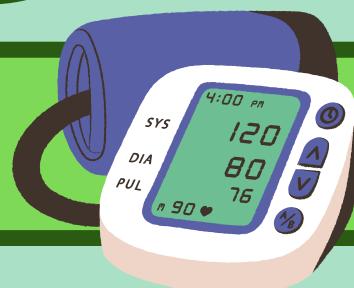
# 6

## PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

## 6.1 EFEITOS DO EXERCÍCIO NA SAÚDE DO CORAÇÃO

Quando você se movimenta, o seu corpo responde de forma positiva. Veja o que o exercício pode fazer por você:

Ajuda a controlar a pressão alta



Melhora a circulação do sangue



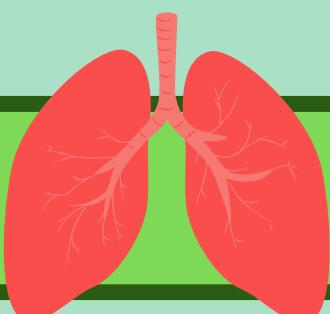
Diminui o colesterol ruim e aumenta o bom



Controla o açúcar no sangue (glicemia)



Fortalece o coração e os pulmões



Ajuda a emagrecer e manter o peso ideal



Melhora o humor e combate o estresse



## 6.2 TIPOS DE EXERCÍCIO E SEUS BENEFÍCIOS

Você não precisa ser atleta para se cuidar! Existem diferentes tipos de exercícios e todos trazem benefícios:



### EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Aumentam os batimentos do coração  
Ex: Caminhada, corrida, bicicleta, dança.  
Benefícios: Melhoram a circulação, ajudam a controlar a pressão, o colesterol e o peso.



### EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Fortalecem os músculos  
Ex: musculação, agachamentos.  
Benefícios: mais força, controle do açúcar no sangue e ossos mais fortes.

### EXERCÍCIOS COMBINADOS

Misturam os dois tipos:  
Exemplo: caminhada + musculação leve no mesmo dia ou em dias alternados.  
Benefícios: somam as vantagens para o coração e o corpo!



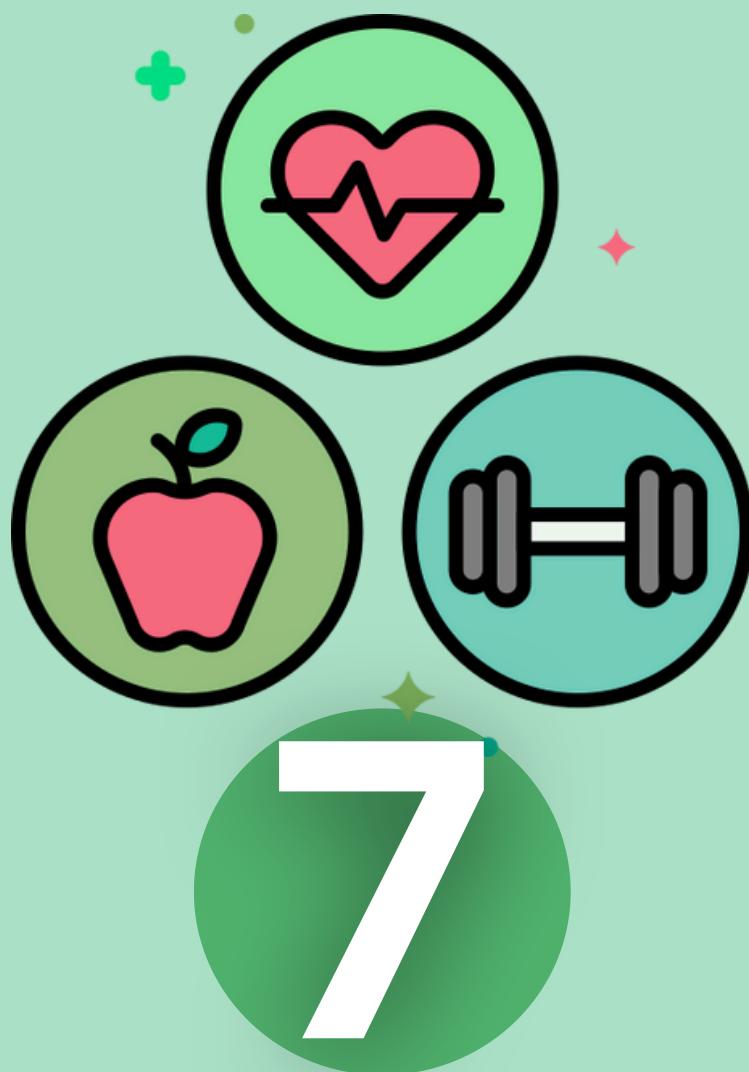
## 6.3 PRESCRIÇÃO SEGURA DE EXERCÍCIOS

Antes de começar qualquer atividade física, é importante ter cuidados simples para garantir segurança e bons resultados:

- Procure um médico ou profissional da saúde, especialmente se tiver algum problema de saúde;
- Comece devagar, com atividades leves, e vá aumentando aos poucos;
- Use roupas confortáveis e tênis apropriado.
- Beba bastante água antes, durante e depois do exercício;
- Evite se exercitar em horários muito quentes, como no meio do dia;
- Faça pelo menos 30 minutos de atividade, 3 a 5 vezes por semana.



Lembre-se: não precisa ir à academia se não quiser. Subir escadas, caminhar no bairro ou dançar em casa também contam!



## PREVENÇÃO SECUNDÁRIA E TERCIÁRIA

## 7.1 IMPORTÂNCIA DA REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR

A reabilitação é um conjunto de cuidados que ajudam o paciente a se recuperar e voltar a ter uma vida ativa com segurança e envolve:



Ela reduz o risco de novos problemas no coração, melhora a capacidade física e ajuda na confiança para retomar a rotina.

## 7.2 ESTRATÉGIAS PARA EVITAR A PROGRESSÃO DA DOENÇA E REINTERNAÇÕES



Depois de um evento cardíaco, é essencial seguir algumas estratégias para evitar complicações e novas internações:

1

Tomar os medicamentos corretamente, todos os dias;

2

Manter uma alimentação saudável, com pouca gordura e sal;

3

Praticar atividade física leve a moderada, REGULARMENTE;

4

Evitar o cigarro e o consumo de bebida alcoólica;

5

Acompanhar regularmente com profissionais de saúde.

## 7.3 MANUTENÇÃO DA ADESÃO ÀS MUDANÇAS DE ESTILO DE VIDA

Mudar hábitos não é fácil, mas manter essas mudanças faz toda a diferença na recuperação e na prevenção de novos problemas.

Dicas para continuar firme:



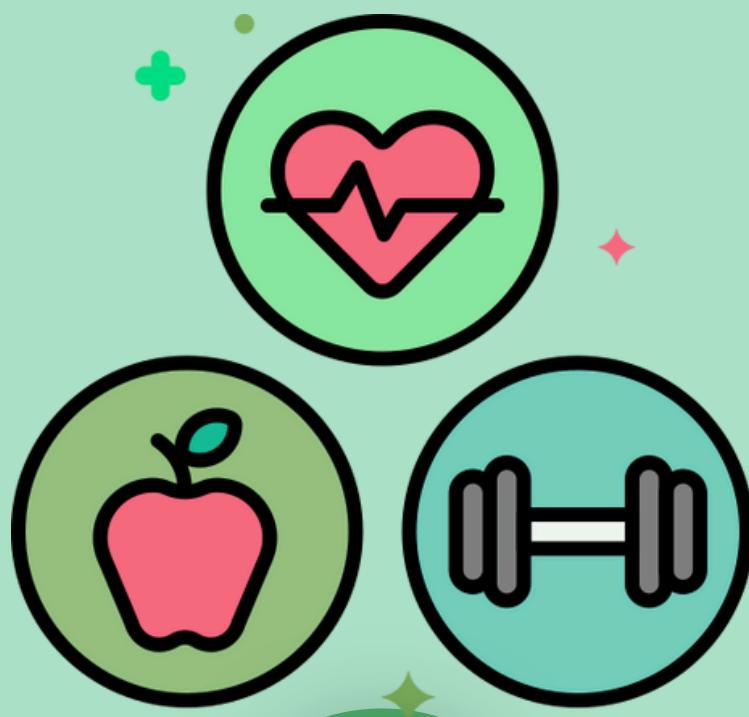
Escolha atividades que você goste, para não desistir

Inclua a família ou amigos nos cuidados, para ter apoio



Estabeleça metas pequenas e realistas

**Lembre-se:** cada dia de cuidado é um passo para uma vida mais longa e saudável.



8

## POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE PREVENÇÃO

## 8. POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE PREVENÇÃO

Cuidar do coração também é papel das políticas públicas!

O SUS e outras instituições desenvolvem ações que ajudam a prevenir doenças cardíacas em todo o Brasil, inclusive na região amazônica.

Veja algumas dessas iniciativas:



### **POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE (PNPS):**

Incentiva hábitos saudáveis, como boa alimentação, atividade física e controle do tabagismo e álcool, com ações educativas nas comunidades.



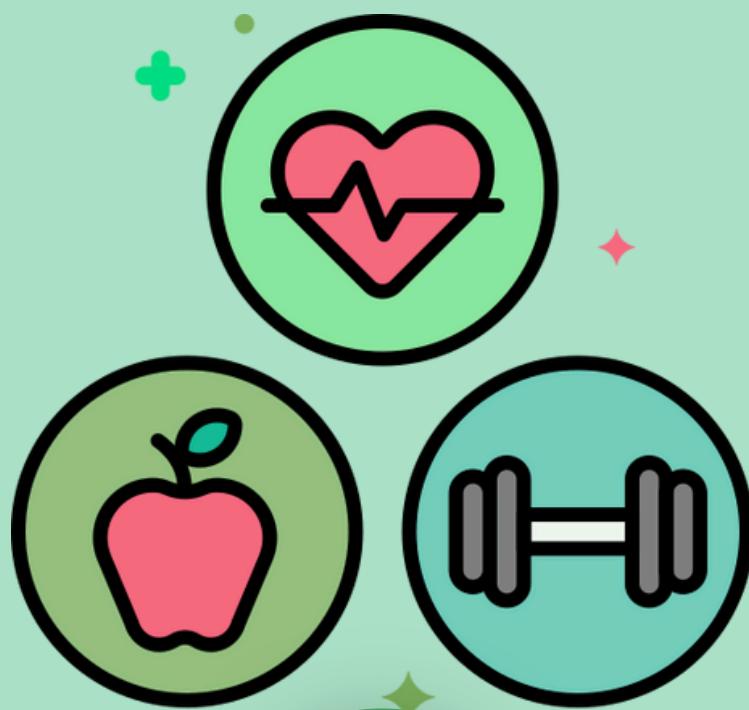
### **ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF):**

Realiza visitas domiciliares, acompanha doenças crônicas e promove educação em saúde para prevenir doenças do coração.



### **HIPERDIA**

Sistema de cadastro para pessoas com hipertensão e diabetes, que auxilia no acompanhamento do tratamento e na prevenção de complicações, como infarto e AVC.



9

## BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PREVENÇÃO

## 9. BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PREVENÇÃO

Mesmo com políticas e programas, algumas dificuldades ainda existem. Mas também temos muitos caminhos que ajudam a promover a saúde!

### Principais Barreiras:

- ◆ Dificuldade de acesso às unidades de saúde;
- ◆ Baixa renda e pouca oferta de alimentos saudáveis;
- ◆ Falta de informação sobre riscos cardíacos;
- ◆ Crenças culturais que dificultam mudanças de hábito;
- ◆ Desmotivação, estresse e dificuldades diárias.



### Principais Facilitadores:

- ✓ Atuação das equipes de saúde da família;
- ✓ Grupos educativos com profissionais de saúde;
- ✓ Uso de alimentos locais saudáveis como açaí e peixe;
- ✓ Apoio da comunidade e agentes de saúde;
- ✓ Atividades físicas em locais públicos e naturais;
- ✓ Materiais educativos como esta cartilha!

# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: abordagem do cuidado na Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_doenca\\_cronica\\_cab35.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf). Acesso em: 31 maio 2025.

MACENO, L. K.; GARCIA, M. dos S. Fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em jovens adultos / Risk factors for the development of cardiovascular diseases in young adults. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 2820–2842, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n1-251. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/44071>. Acesso em: 31 maio 2025.

MALTA, D. C. et al. Fatores de risco relacionados à carga global de doença do Brasil e Unidades Federadas, 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 20, supl. 1, p. 217-232, maio 2017.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO. Cartilha de prevenção cardiovascular. São Paulo: SES-SP, [s.d.]. Disponível em: [https://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao//cartilha\\_prevencao\\_cardiovascular.pdf](https://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao//cartilha_prevencao_cardiovascular.pdf). Acesso em: 30 maio 2025.

VIVIANI, H. et al. Saúde cardiovascular [livro eletrônico]: conhecimento, prevenção e cuidado. Rio de Janeiro, RJ: Epitaya, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Prevenção. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

SILVA, A. C. R.; SANTOS, M. F. Atuação do fisioterapeuta na prevenção de fatores de riscos associados a doenças cardiovasculares em adolescentes. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, [S. l.], v. 18, n. 4, p. e17236, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.4-255. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/17236>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Doenças Cardiovasculares. Genebra: OMS, 2021.

SOUZA, M.H. de F et al. Morbimortalidade hospitalar por insuficiência cardíaca na região norte do Brasil: Uma análise pré e pós pandemia. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 1676–1686, 2024.

ZIMMERMANN, F. B. et al.. Associação entre Fatores de Risco Cardiovascular e Placas nas Artérias Carótidas em um Estudo Populacional – Estudo SHIP-Brasil. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 122, n. 3, p. e20240546, mar. 2025.

# REFERÊNCIAS

GITIRANA, J. V. A. et al. Educação em saúde para a prevenção de doenças cardiovasculares = Health education for the prevention of cardiovascular diseases = Educación sanitaria para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 8, n. 11, p. 134–147, nov. 2021.

HONZEL, H. et al. Antioxidant properties of acai (*Euterpe oleracea*) in the metabolic syndrome. Brazilian Journal of Food Technology, v. 21, e2017092, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.numecd.2011.05.001>.

CHOI, H.; KIM, J. Y.; LEE, K. H. et al. Omega-3 fatty acids supplementation on major cardiovascular outcomes: An umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomized controlled trials. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, v. 25, n. 4, p. 2079–2092, 2021. DOI:10.26355/eurrev\_202102\_25113.

VRABLÍK, M. et al. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease risk. Physiological Research, v. 58, supplement S19–S24, 2009.

# VIVA COM O CORAÇÃO EM DIA: CARTILHA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES PREVALENTES NA REGIÃO AMAZÔNICA

**Realização:**

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ - UEPA  
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

