

Fatores de risco na saúde e na doença

Introdução

A saúde e o bem-estar são afetados por muitos fatores. Os fatores associados a problemas de saúde, incapacidade, doença ou morte, são conhecidos como fatores de risco. Um fator de risco é uma característica, condição ou comportamento que aumenta a probabilidade de ter uma doença ou lesão. Os fatores de risco são muitas vezes apresentados individualmente, no entanto, na prática não ocorrem isoladamente. Frequentemente coexistem e interagem uns com os outros. Por exemplo, a inatividade física, ao longo do tempo, irá causar ganho de peso, hipertensão arterial e níveis elevados de colesterol. Juntos, aumentam significativamente a probabilidade de desenvolver doenças cardíacas crónicas e outros problemas relacionados. O envelhecimento das populações e o aumento da esperança de vida têm levado a um aumento de doenças e incapacidades de longo prazo (crónicas) com tratamentos caros.

Existe uma procura crescente de cuidados de saúde, colocando o setor sob uma crescente pressão orçamental que nem sempre é atendida. É importante que nós, como sociedade e como utilizadores dos sistemas de saúde, compreendamos as causas e os fatores de risco para trás das doenças, de modo a que possamos participar ativamente em programas rentáveis de tratamento e prevenção.

Em geral, os fatores de risco podem ser classificadas nos seguintes grupos:

- Comportamentais
- Fisiológicos
- Demográficos

- Ambientais
- Genéticos

Estes são descritas mais detalhadamente a seguir.

Tipos de fatores de risco

Fatores de risco comportamentais

Os fatores de risco comportamentais referem-se geralmente às “ações” que o indivíduo decidiu tomar. Como tal, podem ser eliminados ou reduzidos através do estilo de vida ou escolhas comportamentais. Exemplos incluem:

- tabagismo
- consumo de álcool em excesso
- opções nutricionais
- inatividade física
- passar muito tempo ao sol sem proteção adequada
- não tomar determinadas vacinas
- sexo desprotegido.

Fatores de risco fisiológicos

os fatores de risco fisiológicos são os fatores relativas ao organismo ou biologia do indivíduo. Podem ser influenciados por uma combinação de genética, estilo de vida e outros fatores. Exemplos incluem:

- excesso de peso ou obesidade
- hipertensão arterial
- colesterol elevado
- açúcar (glicose) elevado no sangue.

Fatores de risco demográficos

os fatores de risco demográficos são os fatores que se relacionam com a população geral. Exemplos incluem:

- idade
- sexo
- subgrupos da população, tais como a ocupação, religião ou rendimento.

Fatores de risco ambientais

os fatores de risco ambientais abrangem uma vasta gama de tópicos como fatores sociais, económicos, culturais e políticos, assim como fatores físicos, químicos e biológicos. Exemplos incluem:

- acesso à água potável e saneamento
- riscos no local de trabalho
- poluição do ar
- cenários sociais.

Fatores de risco genéticos

os fatores de risco genéticos baseiam-se nos genes de um indivíduo. Algumas doenças, como a fibrose cística e a distrofia muscular, resultaram totalmente da “constituição genética” de um indivíduo. Muitas outras doenças, como a asma ou a diabetes, refletem a interação entre os genes de um indivíduo e fatores ambientais. Outras doenças, como a anemia de células falciformes, são mais prevalentes em determinados subgrupos da população.

Riscos globais de mortalidade e fatores demográficos

O número de mortes globais totais, por qualquer causa em 2004 foi de 59 milhões de pessoas.

A tabela seguinte mostra os dez fatores de risco mais comuns que causaram uma grande parte das mortes globais totais em 2004 de acordo com a Organização Mundial de saúde (OMS). Os

seis principais fatores de risco estão todos associados ao potencial desenvolvimento de doenças crónicas, como doenças cardíacas, diabetes e cancro.

Tabela: Valores da OMS dos 10 principais riscos globais para a mortalidade (morte), 2004

Classificação	Factor de risco	% de mortes totais
1	Hipertensão arterial	12,8
2	Tabagismo	8,7
3	Hiperglicémia	5,8
4	Inatividade física	5,5
5	Excesso de peso e obesidade	4,8
6	Colesterol alto	4,5
7	Sexo desprotegido	4,0
8	Consumo de álcool	3,8
9	Peso baixo na infância	3,8
10	Fumo de combustíveis sólidos em espaços fechados	3,0

A classificação observada na tabela acima difere se forem considerados os rendimentos e outros fatores demográficos.

Rendimento

Nos países de rendimento médio e alto, os fatores de risco mais importantes são os relacionados com as doenças crônicas, considerando que nos países de baixo rendimento, os fatores como o sexo desprotegido e a desnutrição na infância são muito mais difundidos.

Idade

os fatores de risco também mudam com a idade. Alguns fatores de risco afetam quase exclusivamente crianças como a desnutrição e inalação de fumo em espaços fechados. Nos adultos, existem diferenças consideráveis dependendo da idade:

- O sexo desprotegido e as substâncias que causam dependência (por exemplo, o tabaco e o álcool) contribuem para a maioria dos problemas de saúde em jovens adultos
- Os fatores de risco para doenças crônicas e cancro afetam principalmente adultos mais velhos.

Sexo

Também existem diferenças em função do sexo. Por exemplo, os homens são muito mais propensos a apresentar fatores de risco associados a substâncias que causam dependência. As mulheres são mais propensas a sofrer de deficiência de ferro durante a gravidez.

Redução da exposição aos fatores de risco

A redução do contato (exposição) aos fatores de risco iria melhorar consideravelmente a saúde global e aumentar a esperança de vida. Como tal, isto reduziria os custos de saúde. veja também a ficha informativa do Projeto SCORE como

exemplo de como os fatores de risco influenciam significativamente a saúde e a esperança de vida.

Referências

1. World Health Organisation (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization. Retrieved 12 July, 2021, from: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). *Risk factors to health*. Retrieved June 23, 2015, from <http://www.aihw.gov.au/risk-factors/>

Anexos

A2-1.01-V1.2