

# 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

<b>Classificação</b>	<b>Factor de risco</b>	<b>% de mortes totais</b>
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 crónicas, 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 crónicas 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](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