

RESUMO SIMPLES - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR CARDIOVASCULAR

**IMPACTO DAS INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL SOBRE DESFECHOS
CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.**

Alda Cristina Almeida Chagas (aldachagas2004@gmail.com)

Cibele Figueiredo Amorim (cibeleamorim0@gmail.com)

INTRODUÇÃO: Doenças cardiovasculares apresentam elevada morbimortalidade e frequentemente coexistem com ansiedade, depressão e estresse, condições associadas à pior qualidade de vida e a desfechos cardiovasculares desfavoráveis. Nesse contexto, intervenções direcionadas à saúde mental podem representar uma estratégia complementar no cuidado de indivíduos com doenças cardiovasculares. **OBJETIVO:** A revisão consiste em avaliar os efeitos de intervenções direcionadas à saúde mental sobre sintomas psicológicos, qualidade de vida e potenciais desfechos cardiovasculares em adultos com patologias cardíacas. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida a partir da estratégia PICO, considerando-se como população (adultos com doenças cardiovasculares); como intervenção (estratégias direcionadas à promoção da saúde mental, incluindo mindfulness, intervenções psicossociais e psicológicas); como comparação (cuidados habituais ou ausência de intervenção) e como desfechos (sintomas de ansiedade, depressão e estresse, qualidade de vida e possíveis repercussões

cardiovasculares). A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores e termos: ("Cardiovascular Diseases" OR "heart disease") AND ("Mental Health" OR "anxiety" OR "depression" OR "stress") AND ("Mindfulness" OR "Psychosocial intervention" OR "Psychological intervention" OR "cognitive behavioral therapy") AND ("Quality of Life)". Foram incluídos estudos originais, disponíveis gratuitamente na íntegra, publicados entre 2021 e 2026, envolvendo indivíduos adultos com doenças cardiovasculares. Foram excluídos artigos de revisão, relatos de caso, estudos duplicados e trabalhos que não apresentassem relação direta com a pergunta norteadora. A seleção dos estudos ocorreu por meio da análise de títulos, resumos e textos completos.

DISCUSSÃO: Foram identificados 560 estudos, dos quais 25 foram incluídos na análise. A saúde mental mostra-se como um componente de importante relevância para avaliação da saúde cardiológica, tendo em vista que a ansiedade, depressão e estresse estão associados a uma piora na qualidade de vida e representam necessidade terapêutica, que muitas vezes impactam, embora ainda não tenham evidências completas, os riscos cardiovasculares. Mindfulness, tratamento psicológico e terapias farmacêuticas demonstram efeitos favoráveis para redução desses sintomas e melhora no bem-estar. Essas modalidades podem também ser incorporadas aos cuidados do coração, reforçando a ideia de que tais condições podem impactar no aumento da pressão arterial, estímulos a arritmias e o seu tratamento contribuindo na redução e alívio dos sintomas provocadores. Os estudos ainda são inconclusivos, porém com grandes perspectivas, mostrando-se necessário a constante atualização do assunto abordado.

CONCLUSÃO: Conclui-se que as intervenções voltadas à promoção da saúde mental, incluindo estratégias psicológicas, mindfulness e terapia cognitivo-comportamental, apresentam potencial para reduzir sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de promover melhora da qualidade de vida e do bem-estar em indivíduos com doenças cardiovasculares. Entretanto, apesar dos benefícios observados nos desfechos psicológicos, as evidências disponíveis ainda são insuficientes para estabelecer um efeito consistente sobre eventos cardiovasculares maiores e mortalidade. Dessa forma, a integração do cuidado em saúde mental à assistência cardiológica mostra-se promissora, reforçando a importância de

uma abordagem multidisciplinar e centrada no paciente, reiterando a importância dessa temática com as abordagens da sociedade atual.

Palavras-chave: saúde cardiovascular; bem-estar; qualidade de vida.