

## **A DIETA MEDITERRÂNEA E A PREVENÇÃO CONTRA DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Enzo Batista Oliveira<sup>1</sup>

Flávia de Freitas<sup>2</sup>

Jasper Rodrigues Flores Tarcha de Campos<sup>3</sup>

Rafaela Piccioni Santos<sup>4</sup>

Fernando Freitas de Oliveira<sup>5</sup>

**RESUMO:** A dieta mediterrânea é um estilo de alimentação saudável e sustentável que oferece benefícios significativos para a saúde cardiovascular e geral. Caracterizada pelo consumo de alimentos frescos e naturais, como azeite, cereais integrais, oleaginosas, leguminosas, peixes, frutas e vegetais, essa dieta pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e outras condições crônicas. Este estudo visa apresentar os benefícios da dieta mediterrânea na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, oferecendo informações valiosas e recursos práticos para pessoas de todas as condições socioeconômicas. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura e desenvolvimento de um site e cardápio com opções saudáveis e acessíveis. Os resultados sugerem que a adoção da dieta mediterrânea pode melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de doenças crônicas, tornando-a uma ótima escolha para quem busca uma vida mais saudável.

**Palavras-chave:** Dieta mediterrânea. Doenças cardiovasculares. Saudável. Prevenção.

## **THE MEDITERRANEAN DIET AND PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES**

**ABSTRACT:** The Mediterranean diet is a healthy and sustainable eating style that offers significant benefits for cardiovascular and overall health. Characterized by the consumption of fresh, natural foods such as olive oil, whole grains, nuts,

<sup>1</sup> RM: 23049. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: enzo.oliveira21@etec.sp.gov.br.

<sup>2</sup> RM: 23083. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: flavia.freitas25@etec.sp.gov.br.

<sup>3</sup> RM: 23113. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: jasper.campos@etec.sp.gov.br.

<sup>4</sup> RM: 23176. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: rafaela.santos523@etec.sp.gov.br.

<sup>5</sup> Orientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: fernando.oliveira246@etec.sp.gov.br.

legumes, fish, fruits, and vegetables, this diet can help prevent cardiovascular disease, cancer, diabetes, and other chronic conditions. This study aims to present the benefits of the Mediterranean diet in preventing and controlling cardiovascular disease, offering valuable information and practical resources for people of all socioeconomic backgrounds. The research was conducted through a literature review and the development of a website and menu with healthy, affordable options. The results suggest that adopting the Mediterranean diet can improve quality of life and reduce the risk of chronic diseases, making it a great choice for those seeking a healthier lifestyle.

**Keyword:** Mediterranean diet. Cardiovascular disease. Healthy. Prevention.

---

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a dieta mediterrânea é um estilo de alimentação baseado nos hábitos alimentares dos países do Mar Mediterrâneo, caracterizado pelo consumo de alimentos frescos e naturais, como azeite, cereais integrais, oleaginosas, leguminosas, peixes, frutas e vegetais, e vinhos em moderação. Esses alimentos são ricos em nutrientes essenciais para o corpo e o coração, ajudando a controlar o peso, melhorar a qualidade do sono, aumentar a qualidade de vida e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

Segundo Willett et al. (1995), “a Dieta Mediterrânea é caracterizada pelo alto consumo de alimentos de origem vegetal, azeite de oliva como principal fonte de gordura e ingestão frequente de peixes, contribuindo significativamente para a redução de doenças cardiovasculares”. Com isso, a dieta mediterrânea é amplamente reconhecida pela literatura científica como um dos padrões alimentares mais eficazes na prevenção das doenças cardiovasculares.

Esse padrão alimentar é rico em nutrientes, antioxidantes, fibras e gorduras consideradas saudáveis, que atuam diretamente na redução do risco de infarto, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão e outras doenças relacionadas ao sistema circulatório. Sua composição baseia-se em alimentos naturais e minimamente processados, com destaque para o azeite de oliva extra virgem, é uma das principais fontes de gordura da dieta, rico em compostos antioxidantes e gorduras monoinsaturadas que auxiliam na redução do colesterol LDL e na proteção das paredes arteriais.

Os peixes ricos em ômega-3, como sardinha, salmão e atum, também desempenham papel essencial, pois contribuem para a diminuição dos

triglicerídeos, melhora da circulação sanguínea e redução de processos inflamatórios sistêmicos. Além disso, as oleaginosas, como nozes, amêndoas e castanhas, fornecem gorduras insaturadas e fibras que ajudam na manutenção da saúde vascular. O consumo abundante de frutas, verduras e legumes, especialmente aqueles ricos em antioxidantes — como tomate, frutas vermelhas, espinafre e brócolis —, reduz o estresse oxidativo, fortalecendo a integridade dos vasos sanguíneos. As leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico, são importantes fontes de fibras solúveis, que contribuem para o controle da glicemia e a redução do colesterol, enquanto os grãos integrais, como aveia, quinoa e arroz integral, auxiliam na regulação da pressão arterial e no adequado funcionamento metabólico.

De forma integrada, esses alimentos oferecem um conjunto de nutrientes bioativos, fibras e gorduras benéficas que, aliados ao consumo reduzido de produtos ultraprocessados, tornam a Dieta Mediterrânea um modelo alimentar eficaz e acessível para a promoção da saúde do coração e a prevenção das doenças cardiovasculares.

O conjunto desses alimentos fornece gorduras saudáveis, antioxidantes e fibras que contribuem para a prevenção das doenças cardiovasculares, conforme evidenciado em estudos clássicos sobre o padrão mediterrâneo (WILLETT et al., 1995; ESTRUCH et al., 2013; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ; BASTRO, 2014).

Com uma história rica e diversificada que remonta a mais de 5 mil anos, a dieta mediterrânea foi influenciada pelas imigrações e trocas culturais na região do Mediterrâneo. No entanto, foi apenas nos anos 50 que o conceito da "dieta mediterrânea" foi estabelecido, graças ao trabalho do fisiologista norte-americano Ancel Keys, que demonstrou que os países da região do Mediterrâneo tinham taxas significativamente mais baixas de doenças coronárias e cardiovasculares.

Diversos estudos demonstram que a dieta mediterrânea está associada à redução do risco de várias doenças cardiovasculares. Esse padrão alimentar, rico em azeite de oliva, peixes, frutas, vegetais, oleaginosas e grãos integrais, apresenta efeitos benéficos sobre o colesterol, a pressão arterial, a inflamação e a saúde dos vasos sanguíneos (Estruch et al., 2013; Martínez-González et al., 2019).

As principais doenças cardiovasculares prevenidas pela dieta mediterrânea incluem, Infarto Agudo do Miocárdio; O ensaio clínico PREDIMED demonstrou que a adesão à dieta mediterrânea reduz em aproximadamente 30% a incidência de infarto, AVC e morte cardiovascular (Estruch et al., 2013). Esse efeito ocorre devido à diminuição do LDL-colesterol, redução de inflamações e melhora da função vascular.

Acidente Vascular Cerebral (AVC), revisões sistemáticas apontam que esse padrão alimentar reduz o risco de AVC isquêmico, por melhorar a fluidez sanguínea e reduzir o estresse oxidativo (Martínez-González et al., 2019).

Hipertensão Arterial; estudos observacionais mostram que a dieta mediterrânea contribui para a redução da pressão arterial e melhora da função endotelial, diminuindo o risco de hipertensão (Barbaresko et al., 2017).

Doença Arterial Coronariana / Aterosclerose; alta ingestão de gorduras monoinsaturadas e fibras reduz a formação de placas ateroscleróticas, prevenindo angina e eventos coronarianos (Kastorini et al., 2011).

Mortalidade Cardiovascular; meta-análises confirmam que indivíduos que seguem a dieta mediterrânea apresentam menor risco de morte por causas cardiovasculares, resultado da soma dos efeitos protetores sobre o organismo (Martínez-González et al., 2019).

Esta pesquisa visa apresentar os benefícios da dieta mediterrânea na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, explicando como cada alimento funciona no organismo e oferecendo opções de cardápios saudáveis. O objetivo é fornecer informações valiosas para quem busca melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de doenças cardíacas, especialmente para aqueles que convivem com essas condições e enfrentam dificuldades para obter alimentos saudáveis e informações nutricionais de qualidade.

Com isso, buscamos alcançar pessoas de todas as condições socioeconômicas, oferecendo-lhes conhecimento e recursos para melhorar sua saúde e qualidade de vida. A dieta mediterrânea é uma opção saudável e deliciosa para quem busca melhorar a saúde e reduzir o risco de doenças, e esperamos que as informações fornecidas sejam úteis para todos que buscam uma vida mais saudável.

---

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Materiais e Métodos**

Para o início da formação do produto, foram realizadas diversas pesquisas sobre a dieta mediterrânea, as inúmeras doenças cardiovasculares, alimentos e seus benefícios. Todas as informações colhidas sobre esses assuntos vieram de diversas fontes, incluindo sites de hospitais, nutricionistas, universidades e médicos.

A seleção dos temas seguiu critérios de relevância, clareza e fundamentação científica. Assim, os principais tópicos escolhidos foram os princípios da dieta mediterrânea, alimentos característicos desse padrão alimentar, mecanismos que relacionam alimentação e saúde cardiovascular, benefícios comprovados pela literatura científica.

Após a coleta e organização dos conteúdos, iniciou-se o desenvolvimento do produto final: um blog informativo, criado na plataforma Blogger.com. Essa plataforma foi escolhida por ser acessível, intuitiva e adequada para iniciantes na criação de sites. O blog foi estruturado para apresentar os temas de forma clara, educativa e visualmente organizada, facilitando o entendimento do público-alvo.

O processo de criação envolveu a definição das categorias de conteúdo com base nos materiais estudados, redação dos textos de maneira objetiva e fundamentada, construção visual do blog (inserção de imagens, organização das páginas e formatação dos textos) e a revisão final, garantindo coerência, precisão científica e boa navegabilidade.

Além disso, o blog foi desenvolvido como um material de livre acesso, permitindo que qualquer pessoa possa visualizar as informações, aprender sobre a dieta mediterrânea e compreender sua importância na prevenção das doenças cardiovasculares. O objetivo é democratizar o conhecimento e tornar o conteúdo disponível ao maior número de leitores possível.

Com base nessas pesquisas, juntamos as partes mais importantes e começamos a produção do blog usando o site blogger.com, que é um site para pessoas iniciantes conseguirem fazer o próprio blog/site com mais facilidade.

Foi dada continuidade na fabricação do blog adicionando imagens, textos explicativos sobre a dieta e as doenças, recomendações de alimentos mais baratos que podem substituir e links para sites úteis. Além disso, iniciamos a confecção de um cardápio com inúmeras opções e pratos para vários tipos socioeconômicos, baseado numa alimentação correta de um dia, do café da

manhã à janta, com opções de quais alimentos usar e recomendações para diversas opções de como se alimentar durante o dia.

A divulgação toda do blog, está sendo feita por uma conta no aplicativo Instagram, tendo conta própria com o nome de “Saúde mediterrânea no Brasil” contendo 60 seguidores. Nessa conta a post's sobre algumas informações sobre a dieta e que influenciam a entrar no blog.

## **2.2. Resultados e Discussão**

Em relação as discussões feitas pelo grupo, fomos decidindo aos poucos quais sites, livros e ebooks iam para o nosso produto final.

Os conteúdos das pesquisas iam sendo adicionados conforme faziam sentido e eram conexos com o tema “Dieta Mediterrânea e doenças cardiovasculares”.

Todo o conteúdo site foi discutido se era direto, de fácil compreensão para diversos públicos e explicativa.

Os resultados do produto está como planejado, com a divulgação do blog sendo feita no aplicativo de redes sociais Instagram, com o produto tendo conta oficial dentro do aplicativo, onde é compartilhado mais sobre o intuito do blog, sobre o TCC e sobre as informações que compartilhamos.

O blog vem sendo divulgado desde 1 de agosto de 2025, sempre tendo atualizações, novas informações e ajustes no próprio, já com 70 visualizações dos nossos seguidores e externos.

## **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A dieta mediterrânea é um método eficaz para promover uma alimentação saudável e sustentável, capaz de ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e outras condições crônicas. Ao reduzir o consumo de alimentos gordurosos e aumentar a ingestão de alimentos nutritivos, como verduras, nozes e grãos integrais, essa dieta pode ter um impacto positivo na saúde geral e bem-estar. Com a adoção da Dieta Mediterrânea, é possível melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de doenças crônicas, tornando-a uma ótima escolha para quem busca uma vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

IPGO – Instituto Paulista de Ginecologia e Obstetrícia. Fertilidade e alimentação: guia alimentar para mulheres e homens que desejam melhorar a fertilidade – Dieta Mediterrânea. São Paulo: IPGO, [s.d.]. E-book.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS. Dieta Mediterrânica: um padrão de alimentação saudável. Coord. Editorial: Helena Real. Revisão: Helena Ávila M.; Maria Palma Mateus; Pedro Graça; Susana Pasadas. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas, [s.d.]. (E-book, n. 34).

PERSON, Osmar Clayton; SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da; PUGA, Maria Eduarda dos Santos; ATALLAH, Álvaro Nagib. Dieta mediterrânea para prevenção de doenças cardiovasculares: overview de revisões sistemáticas. Diagnóstico & Tratamento, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 126-132, 2023.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO. Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade. E-book n. 66. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição, 2023. ISBN 978-989-8631-60-2.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO. E-book nº34: “Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável” ISBN: 978-989-8631-15-2. (2014). Obtido em: <http://www.apn.org.pt/ebooks.php>

Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr. 1995 Jun;61(6 Suppl):1402S-1406S. doi: 10.1093/ajcn/61.6.1402S. PMID: 7754995.

U.S. DEPARTMENT OF VETERANS AFFAIRS. Nutrition & Food Services. Mediterranean diet. Washington DC: U.S. Dept. of Veterans Affairs, 2015. Disponível em: <https://www.nutrition.va.gov/docs/UpdatedPatientEd/Mediterraneandiet.pdf>. Acesso em: 03 de novembro de 2025.

QUEENSLAND HEALTH. Mediterranean-style diet: Factsheet. Brisbane: Queensland Health, Nov. 2021. Disponível em: [https://www.health.qld.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0032/946049/cardiac-meddiet.pdf](https://www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0032/946049/cardiac-meddiet.pdf). Acesso em: 03 de novembro de 2025.

Dietitians of Canada. Mediterranean Diet Toolkit: A Guide to Healthy Eating (Handout). Disponível em: [https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Mediterranean%20Diet%20Toolkit/Mediterranean-Diet-Toolkit-A-Guide-to-Healthy-Eating-\(handout\).pdf](https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Mediterranean%20Diet%20Toolkit/Mediterranean-Diet-Toolkit-A-Guide-to-Healthy-Eating-(handout).pdf). Acesso em: 03 de novembro de 2025.

DE SOUZA JDM, et al. Fatores de risco em adultos jovens para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares: o que a literatura mostra? Research, Society and Development, 2021; 10(11): 492101119949.

LUZA, Isabela Mognol; TRETTO, Júlia Bortolanza; PAVAN, Kelly Cristine; TRETTO, Luísa Bortolanza; CORTES, Manoela Farias; ANTONIAZZI, Mariana Inez; CABEDA, Rafaela; SILVA, Victor Hugo Nicolini da; LOSS, Vitória Marcovich; ALVES, Gabriel Cabeda Spalding. A eficácia de intervenções de estilo de vida na prevenção de doenças cardiovasculares. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 25, 2025. DOI: 10.25248/REAC.e19760.2025

Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr. 1995 Jun;61(6 Suppl):1402S-1406S. doi: 10.1093/ajcn/61.6.1402S. PMID: 7754995.

U.S. DEPARTMENT OF VETERANS AFFAIRS. Nutrition & Food Services. Mediterranean diet. Washington DC: U.S. Dept. of Veterans Affairs, 2015. Disponível em: <https://www.nutrition.va.gov/docs/UpdatedPatientEd/Mediterraneandiet.pdf>. Acesso em: 03 de novembro de 2025

QUEENSLAND HEALTH. Mediterranean-style diet: Factsheet. Brisbane: Queensland Health, Nov. 2021. Disponível em: [https://www.health.qld.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0032/946049/cardiac-meddiet.pdf](https://www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0032/946049/cardiac-meddiet.pdf). Acesso em: 03 de novembro de 2025

Dietitians of Canada. Mediterranean Diet Toolkit: A Guide to Healthy Eating (Handout). Disponível em: [https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Mediterranean%20Diet%20Toolkit/Mediterranean-Diet-Toolkit-A-Guide-to-Healthy-Eating-\(handout\).pdf](https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Mediterranean%20Diet%20Toolkit/Mediterranean-Diet-Toolkit-A-Guide-to-Healthy-Eating-(handout).pdf). Acesso em: 03 de novembro de 2025

ZHANG, Yan-Bo; PAN, Xiong-Fei; CHEN, Junxiang; CAO, Anlan; XIA, Lu; ZHANG, Yuge; WANG, Jing; LI, Huiqi; LIU, Gang; PAN, Na. Combined lifestyle factors, all-cause mortality and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Journal of Epidemiology & Community Health, v. 75, n. 1, p. 92–99, 2021. DOI: 10.1136/jech-2020-214050.

MACENO, Lindhisey Kianny; GARCIA, Mateus dos Santos. Fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em jovens adultos. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 2820-2842, jan./fev. 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n1-251

LUNKES, Luciana Crepaldi; MURGAS, Luis David Solis; DORNELES, Elaine Maria Seles; ROCHA, Christiane Maria Barcellos Magalhães da; MACHADO, Gilmar Junqueira. Fatores socioeconômicos relacionados às doenças cardiovasculares: uma revisão. Hygeia – Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, v. 14, n. 28, p. 50-61, jun. 2018. DOI: 10.14393/Hygeia142804.

MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, Miguel A.; GEA, Alfredo; RUIZ-CANELA, Miguel. The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health. Circulation Research, v. 124, n. 5, p. 779-798, mar. 2019. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313348.

BORGES, Franklin Lima Botelho; BRITO, Giovanna Vieira; ARAÚJO, Luiza Bomtempo. Efeitos da dieta mediterrânea na prevenção de doenças cardiovasculares: uma análise detalhada. *Archives of Health*, Curitiba, v. 6, n. 4, edição especial, p. 01-05, 2025. DOI: 10.46919/archv6n4espec-15735.

PEREIRA, Aline da Silva; MELO, Marya Eduarda de Souza Costa; ALVES, Jonathas Rodrigo Nascimento; SANTOS, Renata Emmanuele Assunção. O impacto da dieta mediterrânea na saúde cardiovascular: uma revisão de literatura

BRANDÃO, A. A. et al. Epidemiologia das doenças cardiovasculares no Brasil: atualidades e perspectivas. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 115, n. 1, p. 1-8, 2020

COSTA, M. D. et al. Dieta mediterrânea e controle da hipertensão arterial: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 15, n. 42, p. 2352-2360, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

SILVA, Eduarda Esquerdo Fiat da. A influência dos hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e cardiometabólicas: abordagens nutricionais para uma vida mais saudável. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v. 18, n. 5, p. 01-15, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.5-084.

LOPES, A. C. S. et al. Alimentação saudável e prevenção de doenças cardiovasculares: enfoque na dieta mediterrânea. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 4, p. 1437-1448, 2019.

MARTINS, A. P. B. et al. Potencial de adaptação da dieta mediterrânea à cultura alimentar brasileira. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 67, 2019.