

DOI: <https://doi.org/10.29184/anaiscfmc.v42025p24>

Coração saudável: ações extensionistas na promoção da alimentação cardioprotetora

Maria Leticia Soares do Rego Barros, Édio Pereira Neto, Júlia dos Santos Silva, Vitor José Pereira Pedra, Inez Barcellos de Andrade e Clarissa de Oliveira Soares Peixoto

RESUMO

A curricularização da extensão tem ganhado destaque nos cursos de graduação em saúde como um eixo formativo que promove a articulação entre universidade e sociedade. Na Medicina, essa integração representa uma oportunidade estratégica para desenvolver competências voltadas ao cuidado integral, ao diálogo com saberes populares e à atuação ética e comprometida com os determinantes sociais da saúde. A incorporação da extensão no currículo propicia vivências em territórios reais, ressignificando a prática médica. Nesse sentido, projetos que envolvam a prevenção das doenças cardiovasculares voltadas à promoção da saúde, incentivo à alimentação saudável e prevenção de fatores de risco, contribuem para a formação de estudantes mais comprometidos com a realidade social. Elaborar e aplicar estratégias educativas interativas voltadas à promoção de hábitos alimentares cardioprotetores entre professores e funcionários de escolas públicas, com foco na prevenção, controle de fatores de risco e melhoria da qualidade de vida. Os discentes foram organizados em quatro grupos de trabalho, com o objetivo de planejar e executar ações educativas voltadas aos professores/funcionários da Educação Básica da rede municipal de ensino, com foco na promoção da saúde cardiovascular. Inicialmente os grupos participaram de encontros realizados dentro da instituição de ensino, distribuídos nos meses de março a junho de 2025, para orientações, discussão dos conteúdos a serem abordados e planejamento das estratégias de intervenção sobre o tema alimentação cardioprotetora. As ações nas escolas ocorreram em quatro escolas entre maio e junho de 2025. Os discentes prepararam materiais com base no Manual de Estratégias de Doença Cardiovascular de Atenção Primária à Saúde, Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de saúde da Atenção Primária e Posicionamento sobre consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia 2021. As metodologias aplicadas durante as ações educativas incluíram rodas de conversa, jogo da memória, palestras e lanche saudável, além da aferição da pressão arterial da comunidade externa participante. As atividades de extensão apresentaram resultados positivos em diversos aspectos. Para os estudantes que puderam participaram de forma ativa em todas as etapas do projeto, desde os encontros preparatórios até a execução das atividades nas escolas, desenvolvendo e demonstrando autonomia, criatividade e responsabilidade, tanto na elaboração dos materiais educativos quanto nas estratégias interativas. Para a comunidade externa, professores e funcionários é possível afirmar que a ação contribuiu para a promoção da saúde cardiovascular considerando o acolhimento do grupo, a participação com atenção e demonstração de interesse pelo tema, evidenciando a importância de ações de educação em saúde no ambiente escolar. A abordagem diversificada com uso de folders, palestras, jogos e lanches saudáveis facilitou a compreensão dos conteúdos e a adesão dos participantes. A aferição da pressão arterial, agregou valor clínico e preventivo às ações educativas. O projeto superou expectativas ao transformar a educação em saúde em uma experiência acessível, prática e participativa. A atuação dos discentes se destacou como um dos grandes diferenciais, evidenciando a importância de ações de extensão na construção de uma formação acadêmica mais sólida e no fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Alimentação. Doenças Cardiovasculares. Hipertensão Arterial Sistêmica. Prevenção. Saúde Cardiovascular.