

DOI: <https://doi.org/10.29184/anaiscfmc.v42025p21>

Alimentação cardioprotetora como estratégia de prevenção da hipertensão arterial: uma ação de extensão universitária

Thais Aparecida de Castro Palermo, Rodrigo da Silva Gebara, Paola Almeida Barreto Martins, Rebeca Prata Teixeira dos Santos Peixoto, Clarissa de Oliveira Soares Peixoto

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) compromete significativamente a qualidade de vida e contribui para a perda de anos de vida saudável, sobretudo quando não diagnosticada ou controlada de forma inadequada. Entre os principais fatores de risco modificáveis, estão os padrões alimentares inadequados e o sedentarismo. Dietas cardioprotetoras têm ganhado destaque por seu potencial em reduzir a pressão arterial, melhorar o perfil lipídico e controlar o peso corporal, desempenhando papel central na prevenção e no manejo desse agravo. Nesse cenário, a extensão universitária emerge como uma ferramenta estratégica e transformadora, ao promover a articulação entre o saber acadêmico e as demandas reais da sociedade. Possui o intuito de promover a conscientização da comunidade sobre a relação entre alimentação e HAS, incentivando práticas alimentares saudáveis e fornecendo orientações baseadas em evidências científicas que favoreçam a prevenção e o controle das doenças cardiovasculares. Os discentes do 6º período de uma faculdade médica foram subdivididos em 4 grupos, sendo o último deles designado à ação social educativa para professores da Educação Básica em uma escola pública. Inicialmente, entre maio e junho de 2025, foram feitos encontros para o planejamento das estratégias, discussão de ideias propostas, determinação e ajustes finais do projeto. Foram preparados folders educativos sobre alimentação cardioprotetora com base na Sociedade Brasileira de Cardiologia: Diretrizes de Hipertensão Arterial e Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de saúde da Atenção Primária 2021. Ademais, foram preparados itens alimentares com foco no reaproveitamento de alimentos para degustação dos funcionários. A ação ocorreu no dia 9 de junho de 2025, onde professores e funcionários da escola receberam explicações dos alunos sobre os aspectos fisiológicos da hipertensão, suas possíveis complicações e o papel da alimentação saudável na prevenção e no tratamento não farmacológico da condição onde, por meio de uma abordagem holística, constatou-se que ainda persistem muitas dúvidas relacionadas ao tema abordado. Além disso, ocorreu uma oficina de degustação de alimentos com baixo teor de sódio e sem adição de açúcares preparados com reaproveitamento integral de ingredientes – como bolo de banana e pasta de abacate – que teve uma recepção positiva por parte da comunidade. Por fim, foi feita verificação da pressão arterial como medida de rastreamento, além de uma roda de conversa interativa entre funcionários e alunos para discutir hábitos saudáveis e conscientização sobre fatores de risco para doenças cardiovasculares. A atividade demonstrou que, apesar dos esforços educativos, ainda há carência de conhecimento sobre a hipertensão e seus cuidados, reforçando a importância de ações de extensão que unam teoria e prática. A boa aceitação dos alimentos saudáveis evidencia que alternativas nutricionais podem ser viáveis e agradáveis quando bem apresentadas, o que ressalta o potencial transformador da educação em saúde no ambiente escolar. A participação ativa da comunidade reforça o valor de iniciativas integradas e acessíveis, contribuindo para mudanças de hábitos e maior conscientização coletiva. A experiência evidenciou a relevância da educação em saúde, destacou a boa receptividade a alimentos saudáveis e acessíveis e reforçou a importância da alimentação cardioprotetora na comunidade.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Formação Profissional. Hipertensão Arterial. Promoção da Saúde.