



PREVEM: PREVENINDO RISCO CARDIOVASCULAR MELHORANDO QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

Caique Alberto Barros Nascimento¹, Ian Henrique Florencio Alves², Paulo Lunardy Oliveira Diniz³, Tarcio Vinicius Patriota Cintra⁴, Thiago Wesley Ribeiro Batista⁵, Kleber Oliveira de Souza⁶, Alex Barbosa⁷
barbosa.alex@uol.com.br e kleber.oliveira@ufcg.edu.br

Resumo: Este projeto focaliza na identificação e mitigação de fatores de risco cardiovascular através da disseminação de conselhos especializados. Após avaliação clínica e ergométrica, foi elaborado um plano de metas de saúde específicas e mensuráveis para pacientes com alto risco de doença cardiovascular. Muitos participantes relataram perda de peso e adoção de novos hábitos saudáveis. Ademais, a receptividade da comunidade às iniciativas preventivas propostas reforça a importância do trabalho realizado.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Diabetes, Infância e Juventude.

1. Introdução

No cenário contemporâneo, a saúde cardiovascular emerge como uma pauta incontornável, demandando abordagens inovadoras para a promoção do bem-estar. Este projeto, desenvolvido no âmbito hospitalar, focaliza na identificação e mitigação de fatores de risco cardiovascular através de um método diferenciado: a disseminação de conselhos especializados. Ao conduzir entrevistas aprofundadas com participantes envolvidos em análises detalhadas de seus estilos de vida e históricos médicos, nosso objetivo primordial é compreender as variáveis que contribuem para o aumento do risco cardiovascular.

A importância crítica deste projeto reside na capacidade de fornecer orientações específicas e personalizadas para cada participante, visando à redução efetiva dos fatores de risco identificados. Para ilustrar, consideremos a trajetória da sra. Creuza, uma participante que, ao compartilhar suas preocupações e hábitos de vida, recebeu conselhos fundamentais. Ao invés de simplesmente apresentar dados, focamos em oferecer a Creuza uma abordagem prática e aplicável para modificar seus padrões de vida. Desde orientações nutricionais a sugestões para a incorporação de atividades físicas na rotina diária, os conselhos especializados não apenas informam, mas também capacitam os participantes a adotarem medidas preventivas eficazes. O cerne da importância deste projeto reside na compreensão de que a prevenção cardiovascular vai além de campanhas informativas generalizadas.

A eficácia está na personalização do aconselhamento, considerando as nuances individuais que moldam os hábitos de vida. Ao capacitar os participantes com ferramentas práticas e orientações direcionadas, aspiramos não apenas a uma redução superficial dos riscos, mas a uma transformação genuína na abordagem de vida, promovendo uma saúde cardiovascular duradoura e resiliente. Este projeto, portanto, assume um papel crucial na construção de um futuro em que a prevenção se torna sinônimo de orientação especializada e empoderamento individual.

2. Metodologia

Dada a natureza do projeto proposto e considerando o que é estipulado na Lei 8080/90, também conhecida como Lei Orgânica da Saúde, a qual estabelece os fundamentos do sistema de saúde no Brasil e enfatiza a importância da produção de conhecimento científico para o avanço e aprimoramento das políticas públicas de saúde, a organização das atividades ocorreu em fases, visto que intervir em doenças cardiovasculares é um processo complexo que pode demandar mudanças no estilo de vida, gerenciamento de medicamentos e tratamento médico[1]. Importa ressaltar que todos os testes ergométricos complementares realizados no HUAC foram conduzidos pelo coorientador do projeto, facilitando o acompanhamento das atividades realizadas pelo bolsista e voluntários.

Assim, foram adotados os seguintes procedimentos metodológicos: Primeiramente, foi realizado a identificação e avaliação de pacientes com alto risco de doenças cardiovasculares por meio de exame físico, análises dos exames laboratoriais e histórico médico do paciente [1][2][3]; Após essa etapa e já com informações sobre a viabilidade de participação em atividades físicas (após o resultado do teste ergométrico), foi elaborado um plano de metas de saúde específicas e mensuráveis com base na avaliação do paciente. As metas incluíram: perda de peso, controle da pressão arterial, início ou aumento da atividade física [4], melhoria da dieta e controle do diabetes mellitus e dislipidemias.

Com base nas metas de saúde, o coordenador e os extensionistas desenvolveram um plano de atividades personalizado, para apoiar ainda mais o paciente em direção ao seu objetivo, foi oferecido suporte individual. O tutor (um dos extensionistas do projeto) forneceu

^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁶ Orientador, Professor, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁷ Coordenador, Professor, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

informações sobre nutrição e exercícios [1], auxiliou no monitoramento da ingestão de medicamentos e ofereceu motivação e apoio emocional. Além de acompanhar o progresso e os resultados do paciente, o tutor foi responsável por ajudar na educação do paciente e na prevenção de doenças cardiovasculares, por meio de orientações e dicas úteis de prevenção.

A fim de aprimorar os resultados, o progresso do paciente foi monitorado por meio de comunicação direta (ligações telefônicas ou WhatsApp). Esses meios de comunicação foram empregados para oferecer suporte contínuo aos pacientes, mesmo à distância, e ajudar a incentivar o paciente a se envolver no gerenciamento da doença [5]. Adicionalmente, foram distribuídos panfletos para fornecer informações adicionais sobre prevenção e gerenciamento de doenças cardiovasculares, incluindo sugestões para uma alimentação saudável, prática de exercícios, controle de peso [6][7][8], gerenciamento de estresse e outros dados relevantes. Ao combinar a distribuição de panfletos com outras intervenções, como a identificação e avaliação de pacientes de alto risco [1][9], o estabelecimento de metas de saúde e o desenvolvimento de um plano de tratamento personalizado, os pacientes obtiveram uma compreensão mais completa de sua condição e estavam mais preparados para gerenciar sua saúde. Além disso, as reuniões (realizadas remotamente) com o paciente e seus familiares foram uma parte fundamental deste modelo de intervenção para doenças cardiovasculares. As reuniões foram utilizadas para fornecer informações sobre a condição do paciente, as opções de tratamento e as medidas preventivas que poderiam auxiliar na melhoria da saúde do paciente. Também foram usadas para motivar o paciente e sua família no processo de gerenciamento da doença.

3. Resultados e Discussões

Com a participação de dois professores e cinco acadêmicos, este projeto beneficiou diretamente cinco comunidades, proporcionando uma experiência gratificante que aprimorou a interação destas com os profissionais de saúde e contribuiu para o desenvolvimento pessoal e profissional dos integrantes do projeto, além do estímulo à pesquisa e à docência.

Ao total 64 pessoas foram alcançadas com essa iniciativa estudantil, as quais são residentes em Campina Grande - PB e em cidades circunvizinhas, como também provenientes de outras localidades do estado da Paraíba.

O Projeto PREVEM teve um impacto notável no combate dos fatores de risco cardiovasculares. Ao longo do projeto, foram repassadas informações cruciais sobre saúde cardiovascular. Essa conscientização ampliada, feita de forma humanizada e direcionada às dificuldades específicas de cada indivíduo, permitiu que os participantes do projeto compreendessem melhor como os fatores de risco afetam sua saúde, estando mais bem equipados e instruídos para tomar medidas proativas para prevenir problemas cardiovasculares.

Ademais, os mentores do projeto desempenharam um papel crucial ao incentivar e apoiar os participantes na adoção de um estilo de vida mais saudável, como a

adoção de atividades físicas regulares, melhores hábitos alimentares e a busca de auxílio para superar comportamentos prejudiciais, como o tabagismo. Nesse quesito, os benefícios foram evidentes, com muitos participantes relatando perda de peso e adoção de novos hábitos saudáveis como um resultado direto das mudanças implementadas em suas vidas. Esses relatos destacam o impacto positivo das intervenções do projeto.



Figura 1 - Registros fotográficos da triagem feita pelos estudantes.

Por fim, o projeto facilitou o acesso dos participantes aos serviços de saúde, particularmente das Unidades Básicas de Saúde (UBS), uma vez que antes do projeto, muitos participantes não estavam plenamente cientes desses recursos. Através do PREVEM, eles receberam informações valiosas sobre os serviços disponíveis e foram incentivados a procurar acompanhamento médico regular para monitorar sua saúde, o que possibilita e facilita a manutenção e adesão aos hábitos saudáveis propostos pelos mentores e reforça a importância de os participantes atuarem como protagonistas em prol do seu completo bem-estar. Essa busca torna-se importante também para ampliar o acesso dos participantes a demais cuidados, além dos fatores cardiovasculares, disponibilizando uma rede multiprofissional de atenção que promova uma avaliação mais completa dos pacientes.

4. Conclusões

Ao finalizar este projeto de prevenção de risco cardiovascular, é gratificante observar os resultados alcançados e refletir sobre a jornada que empreendemos como estudantes de medicina. Este empreendimento representou não apenas uma oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos, mas também um espaço para um crescimento significativo, tanto individual quanto coletivo.

Durante a execução do projeto, enfrentamos desafios que, ao serem superados, fortaleceram não apenas nossas habilidades técnicas, mas também nossa capacidade de adaptação e colaboração. A interação com a comunidade e a disseminação de informações sobre prevenção

cardiovascular nos proporcionaram um entendimento mais amplo das complexidades envolvidas na promoção da saúde.

Os resultados obtidos, embora numericamente mensuráveis, vão além das estatísticas. As histórias de mudanças positivas de hábitos de vida e a receptividade da comunidade às iniciativas preventivas reforçam a importância do trabalho realizado. Esses aspectos demonstram o impacto tangível que a prevenção pode ter na qualidade de vida das pessoas.

5. Referências

[1] BARROSO, Weimar Kunz Sebba *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20201238>>.

[2] COBAS, R.; RODACKI, M.; GIACAGLIA, L.; *et al.* Diagnóstico do diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-2. ISBN: 978-85-5722-906-8.

[3] FALUDI, A. A. *et al.* Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 109, n. 2, p. 1–76, ago. 2017.

[4] SILVA JÚNIOR, W. S. *et al.* Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-8. ISBN: 978-85-5722-906-8.

[5] RODRIGUES, G. *et al.* Aspectos psicossociais do diabetes tipos 1 e 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-23. ISBN: 978-85-5722-906-8.

[6] IZAR, M.; FONSECA, F.; FALUDI, A.; *et al.* Manejo do risco cardiovascular: dislipidemia. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-19. ISBN: 978-85-5722-906-8.

[7] PIEPER, C.; CAMPOS, T.; BERTOLUCI, M. Transtornos alimentares na pessoa com diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-14. ISBN: 978-85-5722-906-8.

[8] RAMOS, S. *et al.* Terapia Nutricional no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/5238993.2023-8. ISBN: 978-85-5722-906-8.

[9] PITITTO, B. *et al.* Metas no tratamento do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/557753.2022-3. ISBN: 978-85-5722-906-8.

Agradecimentos

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.