



XVIII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Extensão Universitária: Transformando Realidades e Construindo Esperança.
De 18 a 26 de março de 2025.
Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

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

Ian Henrique Florencio Alve^{1,2}, Paulo Lunardy Oliveira Diniz², Tarcio Vinicius Patriota Cintra³, Thiago Wesley Ribeiro Batista⁴, Kleber Oliveira de Souza⁵, Alex Barbosa⁶
barbosa.alex@uol.com.br e kleber.oliveira@ufcg.edu.br

Resumo: Este projeto representa a continuidade e o aprimoramento de uma iniciativa voltada para a identificação e redução de fatores de risco cardiovascular, por meio da divulgação de orientações especializadas. Com base em avaliações clínicas e ergométricas, foi desenvolvido um plano renovador de metas de saúde específicas e mensuráveis para pacientes com alto risco de doença cardiovascular. Diversos participantes relataram redução de peso e incorporação de hábitos mais saudáveis. Além disso, a receptividade positiva da comunidade às estratégias preventivas reafirma a relevância

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

1. Introdução

No cenário contemporâneo, a saúde cardiovascular continua sendo uma prioridade inadiável, exigindo abordagens cada vez mais eficazes para a promoção do bem-estar. Este projeto, agora renovado e aprimorado, dá continuidade a uma iniciativa já existente, mantendo seu compromisso com a identificação e mitigação de fatores de risco cardiovascular por meio de um método diferenciado: a disseminação de orientações especializadas.

Seguindo os princípios estabelecidos em sua versão anterior, este projeto reforça a importância das entrevistas aprofundadas com os participantes, analisando seus estilos de vida e históricos médicos para compreender melhor as variações que afetam o aumento do risco cardiovascular. A inovação desta nova etapa reside na personalização ainda mais refinada das orientações, garantindo que cada indivíduo receba recomendações precisas e aplicáveis à sua realidade.

Ao invés de apenas apresentar dados genéricos, nossa proposta fornece diretrizes práticas e adaptadas ao cotidiano dos pacientes – desde ajustes nutricionais até sugestões para a incorporação de atividades físicas. Esse modelo não apenas informa, mas capacita os participantes a adotarem mudanças concretas e sustentáveis.

A renovação deste projeto reforça a verdade de que a prevenção cardiovascular vai além de campanhas informativas generalizadas. O verdadeiro diferencial é a personalização do aconselhamento, considerando as nuances individuais que moldam os hábitos de vida. Ao aprimorar e expandir as ferramentas práticas oferecidas,

não aspiramos apenas a reduzir os fatores de risco, mas a promover uma transformação rigorosa na forma como a saúde cardiovascular é abordada. Assim, este projeto reafirma seu papel essencial na construção de um futuro onde a prevenção se traduza em orientação especializada e empoderamento individual.

2. Metodologia

Este projeto representa a renovação de uma iniciativa anterior, reforçando seu compromisso com a prevenção cardiovascular. Alinhado à Lei Orgânica da Saúde (Lei 8080/90), ele adota uma abordagem estruturada para identificar, acompanhar e entrevistar pacientes de alto risco. Destaca-se que todos os exames complementares de teste ergométrico realizados no HUAC foram conduzidos pelo coorientador do projeto, facilitando o acompanhamento das atividades realizadas por bolsistas e voluntários.

O processo melhorou uma estrutura estratégica, iniciando-se com a triagem e avaliação inicial, em que pacientes submetidos ao teste ergométrico no HUAC foram identificados e avaliados por meio de exames físicos, laboratoriais e histórico médico. A partir desses dados, foram estabelecidas metas de saúde individualizadas, considerando objetivos específicos como controle da pressão arterial, perda de peso, melhoria da dieta, prática de atividade física e definição de condições como diabetes e dislipidemias.

Com base nessas metas, foi elaborado um plano de intervenção personalizado, desenvolvido por extensionistas e coordenadores, atendendo às necessidades específicas de cada paciente. Além disso, cada participante recebeu tutoria individualizada, com suporte contínuo de um tutor (extensionista do projeto), que ofereceu orientações sobre nutrição, exercícios, adição de medicamentos e motivação emocional. Para garantir um acompanhamento eficaz, foi implementado um sistema de monitoramento remoto, utilizando comunicação direta via chamadas ou mensagens (WhatsApp), permitindo reforço contínuo das orientações.

Outro aspecto fundamental da iniciativa foi a distribuição de material educativo, incluindo panfletos informativos sobre prevenção e manejo de doenças cardiovasculares, com recomendações sobre dieta, exercícios, controle do estresse e hábitos saudáveis. Paralelamente, foram realizadas reuniões remotas com pacientes e familiares, promovendo um espaço para

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

⁵ Orientador, Professor, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

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

dúvidas esclarecedoras, promovendo o engajamento no tratamento e estimulando um suporte familiar mais ativo no cuidado com a saúde.

Ao renovar este projeto, reafirmamos a importância de uma abordagem personalizada, combinando conhecimento científico, tecnologia e suporte humanizado para ampliar seu impacto na promoção da saúde cardiovascular.

3. Resultados e Discussões

A renovação deste projeto fortaleceu seu impacto na prevenção cardiovascular e ampliou significativamente o número de beneficiados. Com a participação de três professores e oito acadêmicos, esta nova fase do projeto expandiu seu alcance para sete comunidades, proporcionando uma experiência enriquecedora que intensificou a interação entre os participantes e os profissionais de saúde. Além disso, a iniciativa contribuiu para o crescimento pessoal e profissional dos envolvidos, incentivando a pesquisa, a docência e o compromisso com a promoção da saúde.

Nesta nova etapa, 112 pessoas foram diretamente alcançadas, abrangendo moradores de Campina Grande - PB, cidades vizinhas e outras localidades do estado da Paraíba. O Projeto PREVEM consolidou sua relevância no combate aos fatores de risco cardiovasculares, divulgando informações essenciais sobre saúde cardiovascular de maneira humanizada e adaptada às necessidades individuais dos participantes. Essa abordagem permitiu que os envolvidos compreendessem melhor os impactos dos fatores de risco e estivessem mais preparados para adotar medidas preventivas eficazes.

Os mentores do projeto desempenharam um papel fundamental no incentivo à adoção de um estilo de vida mais saudável, promovendo a prática regular de atividades físicas, a melhoria dos hábitos alimentares e o apoio na superação de comportamentos específicos, como o tabagismo. Os benefícios desses foram evidentes, com um número crescente de participantes relacionados à perda de peso, maior disposição e uma reestruturação positiva de seus hábitos diários. Esses relatos reforçam o impacto positivo das intervenções realizadas e demonstram a eficácia das estratégias adotadas nesta renovação do projeto.

Além disso, a iniciativa desempenhou um papel crucial para facilitar o acesso dos participantes aos serviços de saúde, especialmente às Unidades Básicas de Saúde (UBS). Antes do projeto, muitos desconheciam completamente esses recursos, mas, por meio do PREVEM, passaram a ter maior conhecimento sobre os serviços disponíveis e foram incentivados a buscar acompanhamento médico regular. Esse suporte contínuo não apenas reforça a adesão aos hábitos saudáveis propostos, mas também promove uma visão mais ampla do cuidado com a saúde, conectando os participantes a uma rede multiprofissional de atenção que possibilita uma avaliação mais abrangente e individualizada.

Dessa forma, a renovação do PREVEM reafirma seu compromisso com a promoção da saúde cardiovascular, ampliando seu impacto e fortalecendo a conscientização sobre a importância da prevenção e do autocuidado na

busca pelo bem-estar integral.

4. Conclusões

Ao renovar este projeto de prevenção do risco cardiovascular, é gratificante considerar sua evolução e o impacto ampliado dessa nova fase. Mais do que uma continuação, essa atualização permitiu melhorias nas estratégias, ampliar o alcance das ações e fortalecer nosso compromisso com a promoção da saúde. Esse processo não apenas consolidou a aplicação do conhecimento teórico, mas também proporcionou um espaço ainda mais enriquecedor para o desenvolvimento pessoal e coletivo dos participantes.

Os desafios enfrentados ao longo dessa trajetória visaram a adaptação e o aprimoramento das abordagens utilizadas, aprimorando nossas habilidades técnicas e reforçando a importância do trabalho em equipe. A interação ampliada com a comunidade e a transmissão de informações sobre prevenção cardiovascular nos proporcionaram uma visão ainda mais profunda sobre as necessidades da população e as complexidades envolvidas na promoção da saúde.

Os resultados obtidos nesta nova fase vão muito além dos números. O aumento da adesão a hábitos saudáveis, os relatos de mudanças positivas no estilo de vida e a receptividade crescente da comunidade às ações preventivas reforçam a relevância desse trabalho renovador. Esses aspectos demonstram que a prevenção, quando conduzida com abordagem humanizada e acessível, gera um impacto real e duradouro 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

