

28, 29 e 30
de Outubro



XVI SENPEX

Inclusão e Diversidade Científica:
Democratizando o Conhecimento

CORAÇÃO FORTE, FUTURO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Saúde

**Adrielli M. Alexandre¹; Alice de Pieri²; Julya B. Lima³;
Layza de Rezende⁴; Natalia D. B. Berto⁵; Bruna Duarte⁶; Kelli Pazeto Della
Giustina⁷**

¹ Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. adriellidbascari@gmail.com

² Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. depierialice8@gmail.com

³ Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. bichetjulya@gmail.com

⁴ Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. layzarezende09@gmail.com

⁵ Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. bertonatalia@hotmail.com

⁶ Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. duarte_bru03@hotmail.com

⁷ Centro Universitário Barriga Verde - Unibave. kellipdg@gmail.com

Resumo: As Doenças Cardiovasculares (DCV) são responsáveis por cerca de 30% das mortes no Brasil, representando um grave problema de saúde pública. Este relato de experiência teve como objetivo descrever um projeto educativo voltado a crianças de 11 e 12 anos, desenvolvido em uma escola municipal da zona rural de Orleans/SC, no primeiro semestre de 2025. As atividades utilizaram materiais lúdicos e dinâmicas participativas para explicar, de forma acessível, os fatores de risco e formas de prevenção das DCV. Participaram desta atividade, 18 alunos, que demonstraram interesse e engajamento nas propostas. Como principais resultados, observou-se boa compreensão das crianças sobre hábitos saudáveis e a potencial multiplicação do conhecimento em seus lares. A experiência evidencia a relevância da promoção da saúde no ambiente escolar e reforça a importância de expandir projetos semelhantes em comunidades rurais.

Palavras-chave: doenças cardiovasculares; educação em saúde; promoção da saúde; prevenção; extensão universitária.

Introdução

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam um dos maiores desafios para a saúde pública mundial, sendo responsáveis por um elevado número de mortes e/ou comprometimento da qualidade de vida das pessoas. Dentre

essas, as Doenças Cardiovasculares (DCV) destacam-se como a principal causa de óbitos no Brasil, representando cerca de 30% das mortes anuais, segundo dados do Ministério da Saúde. A prevenção dessas doenças deve ser iniciada o mais precocemente possível, uma vez que hábitos saudáveis adotados na infância tendem a se manter ao longo da vida, diminuindo os riscos de complicações futuras (Affonso, 2024; OPAS, s/d).

Os principais tratamentos para DCV variam conforme o tipo e a gravidade da doença, mas geralmente envolvem uma combinação de mudanças no estilo de vida, uso de medicamentos e, em casos mais graves, procedimentos médicos e até cirurgias. Algumas ações são essenciais tanto na prevenção quanto no tratamento incluem: dieta balanceada, atividade física regular, abandono do tabagismo, redução do consumo de álcool e controle do estresse. Ademais, a atuação e o acompanhamento de uma equipe multiprofissional no tratamento, como enfermeiros, médicos cardiologistas, nutricionistas, educadores físicos, entre outros, é fundamental para a prevenção e controle da doença (Roth *et al.*, 2020; Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020).

Sendo assim, considerando dados, pesquisas e realidade vivenciada é nítido que as doenças cardiovasculares são, atualmente, as causas mais comuns de morbimortalidade tanto no Brasil como no mundo. Diante da necessidade de um panorama da prevenção de doenças e agravos, vê-se a necessidade de projetos e ações que criem âmbitos promissores à saúde, criando e firmando a conscientização e as escolhas saudáveis durante a vida.

Diante disso, no primeiro semestre de 2025, nas dependências do Centro Universitário Barriga Verde - Unibave, foi proposta a criação e aplicação de um Projeto em Prevenção e Promoção da Saúde com foco nas DCNTs. No que concerne a isso, mais especificamente, optou-se pela criação do Projeto em Promoção de Saúde voltado para DVC, visando conscientizar as crianças, de modo a prevenir, educar e controlar os fatores de risco dessas doenças, com a intenção futura de reduzir a incidência, a mortalidade e os custos associados às mesmas.

Fundamentado em conceitos como prevenção primária (mudança de hábitos, alimentação saudável, atividade física, abandono do tabagismo) e educação em saúde (conscientização sobre riscos e sinais precoces), o projeto buscou fortalecer o protagonismo individual e coletivo no cuidado com a saúde, especialmente entre o público infanto-juvenil. Além disso, almejou, indiretamente e futuramente, reduzir os

custos para o sistema de saúde, ao prevenir internações e tratamentos invasivos, melhorando a qualidade de vida da população.

Procedimentos Metodológicos

O método de estudo é um relato de experiência, de um projeto desenvolvido em algumas etapas. Após verificação da necessidade e definição do tema do projeto, iniciou-se com a elaboração de materiais lúdicos informativos e atividades interativas que abordassem de maneira compreensível o conceito das DCV, seus principais tipos, fatores de risco, complicações e formas de prevenção. O conteúdo foi adaptado para a linguagem infantil, com o objetivo de tornar o aprendizado acessível e interessante para o público-alvo.

Para o desenvolvimento deste projeto, escolheu-se uma unidade escolar situada no município de Orleans (Figura 1), cidade situada no sul do estado de Santa Catarina, que, conforme o último censo do IBGE, de 2024, possui 23.661 habitantes (Brasil, 2024). A definição da escola foi feita pela equipe acadêmica responsável, em conjunto com a professora ofertadora, considerando fatores como acessibilidade, disponibilidade dos alunos e apoio da gestão escolar, além da intuída necessidade de inclusão de projetos de educação em saúde dos ambientes de ensino que se localizam na zona rural.

Figura 1 – Escola de Educação Básica situada na cidade de Orleans



Fonte: Autores (2025).

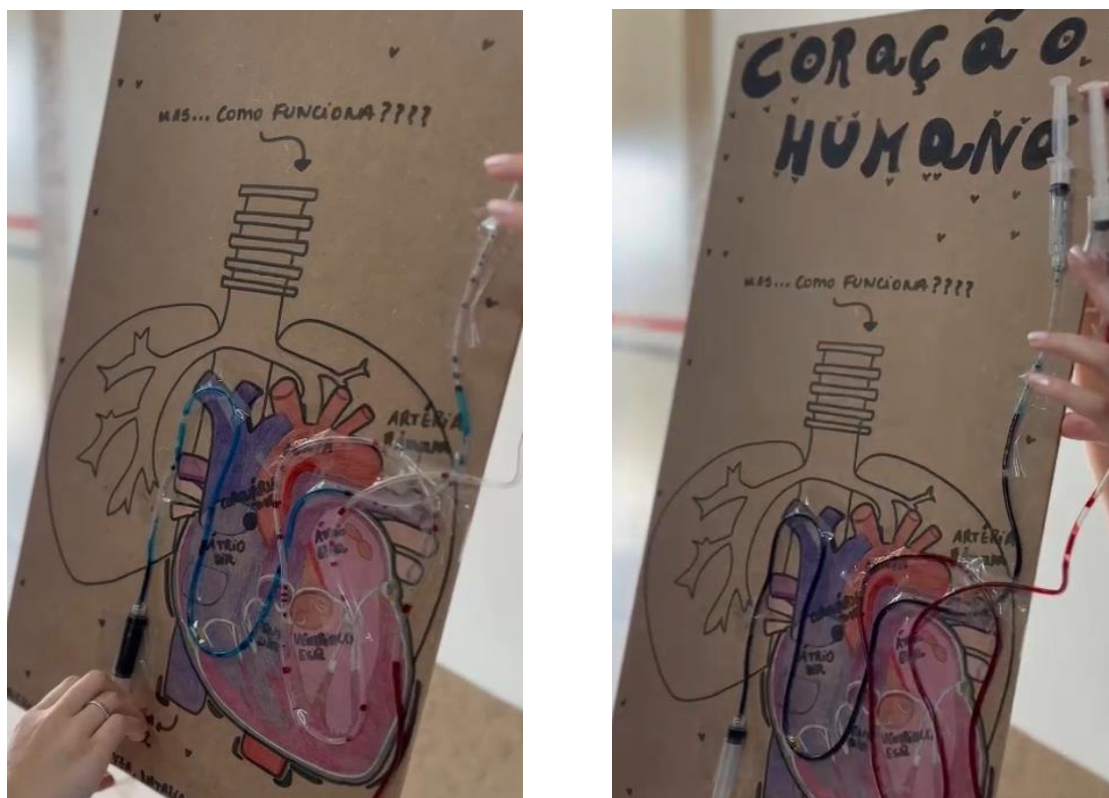
A população atingida com projeto educativo foram crianças de 11 e 12 anos. O objetivo da escolha desta faixa etária está vinculado à prevenção e conscientização destas patologias desde a infância, em que ao crescerem, saberão os fatores de risco que podem levá-los a algumas consequências, e desta forma, saber evitá-las. Nas dependências do local de estudo, foram realizadas atividades educativas com 18 crianças, sendo esta a amostra do presente projeto.

A proposta visou demonstrar que pequenas mudanças de hábitos, como adaptações para uma alimentação mais equilibrada, a prática de atividades físicas, a redução do consumo de alimentos industrializados, a interrupção ou diminuição do hábito do tabagismo, podem trazer benefícios significativos para a saúde, não só das crianças, mas também de seus pais e demais familiares.

As atividades realizadas com os alunos foram organizadas de forma lúdica, utilizando dinâmicas, imagens, jogos e desafios cooperativos, a fim de estimular a participação ativa e a interação das crianças, além de facilitar a compreensão do tema. Entre as dinâmicas propostas destacam-se:

“O Coração como Motor da Vida” (Figura 2): atividade prática e visual que explicou a importância do coração e sua função no corpo humano, sendo demonstrado a partir de uma maquete do órgão, construído com itens descartáveis, para demonstrar seu funcionamento através das principais veias e artérias.

Figura 2 – Atividade: “O Coração como Motor da Vida”



Fonte: Autores (2025).

“Gordura x Água Limpa” (Figura 3): experimento que ilustrou os efeitos da alimentação rica em gorduras no sistema cardiovascular, utilizando suco de fruta natural, água potável e óleo de cozinha. Realizou-se a mistura destes elementos e observou-se como funciona o processo de absorção dos líquidos, comparando como seria no corpo humano.

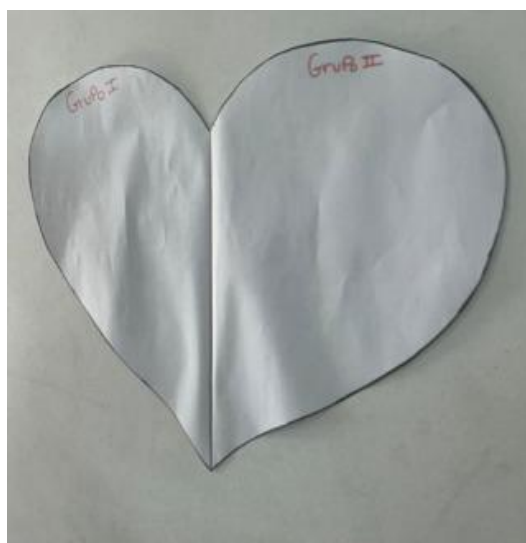
Figura 3 – Atividade: “Gordura x Água Limpa”



Fonte: Autores (2025).

“Resgate do Coração” (Figuras 4, 5 e 6): jogo cooperativo que reforçou a importância do trabalho em equipe e dos hábitos saudáveis na prevenção das DCV. Foi dividida a turma em duas equipes (Grupos I e II), realizado uma sequência de perguntas e conforme cada equipe foi acertando as respostas, foi colando pequenos corações vermelhos no grande coração pendurado na parede. Ao final da dinâmica, foram distribuídos recipientes com salada de frutas, como forma simbólica de lembrança e incentivo à alimentação saudável.

Figuras 4, 5 e 6 – Atividade: “Resgate do Coração”



Fonte: Autores (2025).

Além das dinâmicas citadas, as acadêmicas também questionaram os alunos de forma oral, sobre a rotina e os hábitos alimentares, além da prática do tabagismo pelos familiares que residem no mesmo domicílio. Os achados serão apresentados e discutidos a seguir.

Por fim, a equipe acadêmica responsável também conduziu uma apresentação oral abordando os principais tipos de Doenças Cardiovasculares, tais como: Infarto do Miocárdio, Insuficiência Cardíaca Congestiva, Acidente Vascular Cerebral (AVC), Arritmias Cardíacas, Doenças Arteriais Periféricas, Doenças Renais e Morte Súbita Cardíaca.

O projeto teve o intuito de promover a conscientização das crianças sobre a importância da prevenção das DCV e o estímulo para que elas se tornem protagonistas na promoção da saúde dentro de seus lares. A proposta foi que, ao vivenciarem essas experiências educativas, as crianças compreendessem que pequenas atitudes saudáveis podem fazer grande diferença na qualidade de vida delas e de suas famílias, contribuindo para a redução dos índices dessas doenças no futuro.

Resultados e Discussão

Perante a apresentação do projeto Coração Forte: Futuro Saudável na prática, foi possível identificar que atividades de promoção à saúde voltados à prevenção de doenças cardiovasculares têm papel fundamental na redução de seus determinantes e na melhoria da qualidade de vida da população.

O projeto exposto possui efeito similar à intervenção em formato de estudo acadêmico feito por Silva (2021), que realizou a sensibilização da população idosa para a importância de aderir mudanças no estilo de vida, baseada em medidas comportamentais saudáveis que interferem no desenvolvimento de fatores de risco cardiovascular mutáveis, como: sobrepeso e obesidade, etilismo, sedentarismo, controle da diabetes, dislipidemias e hipertensão arterial, os quais aumentam o risco de doenças vasculares, principalmente as de origem cardíaca, cerebral e periférica. Sendo assim, de forma análoga, pode-se observar que tanto no cenário da prevenção em um público infantil, quando em um público mais maduro, em ambos há necessidade de criar conscientização dos agravantes das DCV.

Segundo Franco, Lima e Giovanella (2021), a efetividade das ações de saúde em áreas rurais depende de iniciativas que promovam a saúde e previnam agravos, aliadas ao empoderamento comunitário e à valorização local, considerando os determinantes sociais do processo saúde-adoecimento. Constata-se que em áreas rurais e remotas, a atenção primária à saúde é essencial para enfrentar iniquidades que marcam estes territórios. O conceito de ruralidade é pouco preciso e as políticas voltadas à saúde rural no país são ainda frágeis.

Os dados encontrados na dinâmica de perguntas, sobre hábitos alimentares demonstraram, conforme relatos dos alunos participantes, que somente 28% relataram que seus familiares ou responsáveis possuem uma alimentação mais

saudável; ao contrário de 72%, que referiram fazer consumo de alimentos não saudáveis.

De acordo com Carnell *et al.* (2014 *apud* Silva; Barbosa; Santana, 2021), os filhos geralmente refletem hábitos realizado pelos pais, logo, a alimentação saudável dos pais pode influenciar positivamente no que se refere à formação dos hábitos infantis.

Já em relação ao tabagismo, a presença no ambiente familiar dos alunos é de 78% de familiares não-fumantes para 22% de familiares fumantes. Nota-se que a maioria relatou conviver com familiares não-fumantes. Esse dado revela que, embora a maior parte dos alunos participantes esteja inserida em um contexto livre do hábito de fumar, uma parcela ainda convive diretamente com o tabagismo no ambiente familiar, o que pode representar exposição ao fumo passivo e/ou fator de risco para iniciação ao consumo de cigarros.

Segundo Ribeiro *et al.* (2015), o tabagismo passivo no ambiente domiciliar expõe as crianças a elevados riscos à saúde, uma vez que a fumaça do cigarro contém substâncias altamente tóxicas e até cancerígenas. Apesar de alguns pais terem consciência – ainda que parcial – sobre esses riscos, muitos ainda não reconhecem seus filhos como fumantes passivos e acreditam que a exposição não gera consequências significativas. Essa conduta resulta em maior vulnerabilidade das crianças a doenças respiratórias, como bronquite, asma e infecções pulmonares, além de impactos no desenvolvimento, no rendimento escolar e na reprodução de um ciclo familiar potencialmente tabagista, que pode levá-las ao contato tardio ou mesmo precoce com o cigarro.

Considerações Finais

Diante da perspectiva e do cenário, os quais esteve-se presente durante o primeiro semestre de 2025, sentiu-se a imprescindibilidade de projetos de educação em saúde nas escolas, já que os mesmos são extremamente importantes para a conscientização integral dos alunos e para a melhoria da qualidade de vida da comunidade escolar e domiciliar, além da construção de adolescentes e adultos mais comprometidos com sua saúde.

A iniciativa da aplicação do projeto em unidade de ensino de zona rural do município, foi elementar e enriquecedora, já que não se direcionam ou incluem muitas práticas de projetos nessas localidades, quando comparados aos centros

educacionais em áreas urbanas. O projeto foi bem recebido e a experiência bastante gratificante.

Nesse contexto, a educação em saúde nas escolas torna-se uma importante ferramenta de conscientização e transformação social. O ambiente escolar permite que as crianças não apenas adquiram conhecimentos sobre cuidados com a saúde, mas também se tornem multiplicadoras dessas informações em seus lares, levando orientações e práticas saudáveis para suas famílias.

As crianças são propagadoras de aprendizados e, ensinar hábitos saudáveis, preparam os jovens para o futuro e contribuem para um ambiente domiciliar mais saudável. Além disso, observou-se a boa compreensão das crianças sobre hábitos saudáveis, o que reforça o alcance do objetivo do estudo.

Por fim, evidencia-se que intervenções educativas e ações comunitárias contribuem significativamente para a conscientização e mudança de hábitos, principalmente quando essa ação de conscientização se inicia pelas crianças e por hábitos de prevenção.

Apesar das limitações relacionadas à localização geográfica e tema do estudo, os dados obtidos reforçam a necessidade de ampliação dessas iniciativas em áreas rurais, incluindo outros temas.

Referências

AFFONSO, Alexandre. Cerca de 400 mil pessoas morreram em 2022 no Brasil por problemas cardiovasculares. **Biblioteca Virtual em Saúde MS**. Brasília: FAPESP, 2024. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/cerca-de-400-mil-pessoas-morreram-em-2022-no-brasil-por-problemas-cardiovasculares/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**. Censo Brasileiro de 2024. 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sc/orleans.html>. Acesso em: 29 abr. 2025.

FRANCO, C. M.; LIMA, J. G.; GIOVANELLA, L. Atenção primária à saúde em áreas rurais: acesso, organização e força de trabalho em saúde em revisão integrativa de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 7, p. 1-20, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/VHd6TxVVpjzyJRtDWyvHkrs/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2025.

OPAS. **Doenças cardiovasculares - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. s/d. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>>. Acesso em: 29 abr. 2025.

RIBEIRO, Fabiane Alves de Carvalho *et al.* Percepção dos pais a respeito do tabagismo passivo na saúde de seus filhos: um estudo etnográfico. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 4, p. 394-399, 2015. DOI: 10.1016/j.rpped.2015.02.003. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058215000957> Acesso em: 16 set. 2025.

ROTH, G. A. *et al.* Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990-2019: Update From the GBD 2019 Study. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 76, n. 25, p. 2982–3021, 22 dez. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33309175/>. Acesso em: 15 set. 2025.

SILVA, Aline Cristina Figueredo da. **Promovendo a educação na prevenção de doenças cardiovasculares**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal do Paraná, Marechal Cândido Rondon, 2021. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/72853>. Acesso em: 15 set. 2025.

SILVA, C. R. E.; BARBOSA, K. R. B.; SANTANA, T. N. G. **Influência dos pais sobre o hábito alimentar infantil: revisão integrativa**. Palmas: Universidade Federal do Tocantins, 2021. Monografia (Bacharelado em Nutrição). Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/5928>. Acesso em: 15 set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). III Diretrizes Brasileiras sobre Dislipidemias e Diretriz de Prevenção da Aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da SBC. **Departamento de Aterosclerose da SBC**. [s.l.], 2020. Disponível em: <https://sbcda.com.br/iii-diretrizes-brasileiras-sobre-dislipidemias-e-diretriz-de-prevencao-da-aterosclerose-do-departamento-de-aterosclerose-da-sociedade-brasileira-de-cardiologia/>. Acesso em: 29 abr. 2025.