

ESTRESSE E INFARTO: EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

ODS (3) Saúde e bem-estar

Maiara Ribeiro (Universidade de Taubaté)

Stephany Rossetto (Universidade de Taubaté)

Aline Lino Balista (Universidade de Taubaté)

Introdução

O infarto agudo do miocárdio é uma das principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo, associado a fatores de risco como hipertensão arterial, sedentarismo, tabagismo e estresse. Dentre estes, o estresse é frequentemente negligenciado, apesar de seu impacto significativo na saúde cardiovascular, estando relacionado a alterações hormonais, inflamatórias e comportamentais que contribuem para eventos clínicos adversos.

A universidade, por sua extensão acadêmica, desempenha papel fundamental na promoção da saúde junto à comunidade, promovendo ações educativas e de conscientização. Este trabalho relata a experiência de um trabalho de extensão realizado pelas ligas acadêmicas de medicina da Universidade de Taubaté, com foco na conscientização sobre a relação entre estresse e infarto.

Revisão da Literatura

Estudos indicam que o estresse crônico pode desencadear respostas inflamatórias e alterações na pressão arterial, frequência cardíaca e função endotelial, contribuindo para a formação de placas ateroscleróticas (Silva et al., 2022). Além disso, o estresse está associado a comportamentos de risco, como alimentação em excesso, tabagismo e sedentarismo (Cunha; Oliveira, 2021).

A extensão universitária se refaz como instrumento de transformação social e formação acadêmica integral, permitindo ao aluno vivenciar o impacto direto do conhecimento científico na realidade da população (Brasil, 2018). A educação em saúde,

quando realizada com linguagens acessíveis e abordagem humanizada, favorece a autonomia e o protagonismo da população sem o cuidado com sua saúde (Freire et al., 2020).

Método

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo. Essa atividade realizada de maneira presencial, em ruas e vias públicas de grande circulação no município de Taubaté. Ela ocorreu durante a Semana de prevenção a Hipertensão e Diabetes (SHD), na Praça Dom epaminondas, Taubaté.

O evento contou com a participação de ligas acadêmicas, a Liga de Saúde da Família e Comunidade (LSFC), a Liga Acadêmica de Medicina e Espiritualidade (LAME), a Liga Acadêmica de Medicina Legal e Patologia (LAMELP). Anteriormente à ação os participantes (membros das ligas) participaram de uma aula de capacitação sobre o tema abordado. Após isso, as gestões das ligas elaboraram folhetos educativos em linguagem acessível, abordando: a relação entre estresse e infarto; sinais de alerta; medidas preventivas; orientações sobre quando procurar UBS, UPA ou pronto atendimento; e a importância da educação, do apoio e da espiritualidade no cuidado integral.

As abordagens são breves, diretas e individuais, com distribuição de dois folhetos e espaço para esclarecimento de dúvidas. Ademais, houve uma troca de conversas e experiências entre os ligantes e indivíduos abordados durante a SHD.

Resultados ou Resultados Esperados

Espera-se que a atividade tenha um impacto positivo na população, promovendo maior conscientização sobre os riscos do estresse para a saúde cardiovascular e estimulando a busca por hábitos saudáveis. Isso permite o contato direto com pessoas de diferentes idades, em locais acessíveis, e amplia o escopo da educação em saúde.

Entre as principais dúvidas registradas está a diferença entre dor muscular e dor cardíaca, bem como o desconhecimento sobre serviços de saúde adequados para

diferentes situações. Essa discussão e diálogo ativo permitirá que os participantes se sintam apoiados e mais informados, contribuindo para a quebra de barreiras entre o conhecimento médico e o saber popular.

Para os estudantes, a experiência favorece o desenvolvimento de competências como comunicação em saúde, empatia, escuta qualificada e valorização da espiritualidade. A vivência prática reforça a importância do papel social do médico e do cuidado centrado na pessoa, além do aspecto técnico da profissão.

Conclusões ou Considerações finais

Uma ação de extensão sobre estresse e infarto demonstra ser uma importante ferramenta de promoção da saúde, com benefícios tanto para a comunidade quanto para a formação de dois acadêmicos. O contato direto com a população permite coletar informações de qualidade de forma simples e eficaz, além de estimular a autonomia e o autocuidado.

Para os estudantes, foi uma experiência transformadora, que fortalece as habilidades interpessoais, os valores éticos e a compreensão do papel social da medicina. Iniciativas como esta devem ser incentivadas pelas instituições de ensino, pois representam uma forma concreta de aplicar o conhecimento científico em benefício da comunidade.

Conclui-se que ações de extensão com foco na educação em saúde são estratégias eficazes para a prevenção de doenças crônicas e para o fortalecimento do vínculo entre a universidade e a sociedade.

Referências

CUNHA, L. M.; OLIVEIRA, J. R. Estresse e risco cardiovascular: uma abordagem integral. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 78, n. 2, p. 122-128, 2021.

FREIRE, T. A. et al. Extensão universitária e saúde comunitária: relato de experiências. *Cadernos de Extensão Universitária*, v. 12, n. 1, p. 45-52, 2020.



SILVA, G. R. et al. Estresse, inflamação e doenças cardíacas: conexões e desafios. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 118, n. 3, p. 215-223, 2022.

BRASIL. Plano Nacional de Extensão Universitária. MEC/SESu, 2018.