REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780



Saúde cardiovascular no idoso: Educação em saúde como ferramenta de prevenção

Ana Carolina Scaramussa de Backer[1]; Enzo Santos Almeida Chagas Ramos[1]; Lara Andrade Santos[1]; Tiago Oliveira Ribeiro[2]

[1]Discente da Faculdade Atenas Valença-BA

[2]Docente da Faculdade Atenas Valença-BA

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo relatar as atividades de extensão voltadas à promoção da saúde cardiovascular em idosos desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa, realizado por acadêmicos de Medicina durante ações extensionistas desenvolvidas na Unidade Básica de Saúde Novo Horizonte I e II e no Centro Médico Mustafá Rosemberg, no município de Valença-BA. As atividades foram planejadas a partir da observação das ações desenvolvidas pelo Programa Hiperdia, permitindo a identificação da necessidade de fortalecimento de estratégias voltadas à prevenção primária das doenças cardiovasculares. A partir desse diagnóstico, foram realizadas salas de espera, rodas de conversa, orientações individuais, distribuição de materiais educativos e aferição da pressão arterial, com enfoque na promoção de hábitos de vida saudáveis e na prevenção dos fatores de risco cardiovasculares. As ações possibilitaram a troca de conhecimentos entre acadêmicos, profissionais de saúde e comunidade, favorecendo a participação ativa dos idosos e ampliando a compreensão acerca da importância do autocuidado, da adoção de medidas preventivas e do acompanhamento regular da saúde. Conclui-se que as atividades extensionistas constituíram uma estratégia relevante para a promoção da saúde cardiovascular e para a prevenção de doenças cardiovasculares na população idosa, contribuindo para o fortalecimento da autonomia, a adoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida, além de evidenciarem a importância da extensão universitária na formação acadêmica e na aproximação entre universidade, serviços de saúde e comunidade.

Palavras-chave: Idoso. Doenças cardiovasculares. Educação em saúde. Promoção da saúde. Prevenção de doenças.

ABSTRACT

This study aimed to report extension activities focused on promoting cardiovascular health among older adults within Primary Health Care. This is an experience report using a qualitative approach, conducted by medical students during extension activities carried out at the Novo Horizonte I and II Basic Health Unit and the Mustafá Rosemberg Medical Center, located in the municipality of Valença, Bahia, Brazil. The activities were planned based on the observation of the actions developed through the Hiperdia Program, which enabled the identification of the need to strengthen primary prevention strategies for cardiovascular diseases. From this assessment, waiting-room educational interventions, discussion groups, individual counseling, distribution of educational materials, and blood pressure measurements were carried out, with an emphasis on promoting healthy lifestyle habits and preventing cardiovascular risk factors. These actions enabled the exchange of knowledge among students, healthcare professionals, and the community, encouraging the active participation of older adults and expanding their understanding of self-care, preventive measures, and the importance of regular health monitoring. It was concluded that the extension activities represented a relevant strategy for promoting cardiovascular health and preventing cardiovascular diseases among older adults, contributing to greater autonomy, the adoption of healthy habits, and improved quality of life. Furthermore, the experience highlighted the importance of university extension activities in academic training and in strengthening the relationship between universities, healthcare services, and the community.

Keywords: Older adults. Cardiovascular diseases. Health education. Health promotion. Disease prevention.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa uma das principais transformações demográficas observadas nas últimas décadas, sendo acompanhado pelo aumento da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis. Entre essas condições, as doenças cardiovasculares (DCV) destacam-se como importante problema de saúde pública, representando uma das principais causas de morbidade e mortalidade na população idosa em todo o mundo. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que as doenças cardiovasculares foram responsáveis por aproximadamente 19,8 milhões de óbitos no mundo em 2022 (OMS, 2025). O processo de envelhecimento promove alterações fisiológicas no sistema cardiovascular, como aumento da rigidez arterial, redução da elasticidade vascular e disfunção endotelial, favorecendo o

desenvolvimento dessas condições e ampliando a vulnerabilidade dessa população (YAZDANYAR; NEWMAN, 2009; JAMESON et al., 2022).

As doenças cardiovasculares integram um conjunto de enfermidades que acometem o coração e os vasos sanguíneos, como a hipertensão arterial sistêmica, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral. Além de constituírem importante causa de mortalidade, essas condições estão associadas à redução da capacidade funcional, à perda da autonomia e ao comprometimento da qualidade de vida dos idosos. No Brasil, as DCV permanecem entre as principais causas de óbito, gerando impactos significativos para os indivíduos, famílias e sistemas de saúde (PIUVEZAM et al., 2015; BRASIL, 2022).

Nesse contexto, a prevenção dos fatores de risco cardiovasculares assume papel fundamental para a promoção do envelhecimento saudável. Estratégias relacionadas à prática regular de atividade física, alimentação adequada, controle do peso corporal, cessação do tabagismo e acompanhamento periódico da saúde contribuem para a redução da incidência dessas doenças. A educação em saúde destaca-se como uma ferramenta capaz de ampliar o conhecimento da população, estimular o autocuidado e favorecer mudanças comportamentais voltadas à adoção de hábitos de vida mais saudáveis (AFONSO et al., 2018).

A Atenção Primária à Saúde desempenha papel fundamental na promoção da saúde cardiovascular por possibilitar o acompanhamento contínuo da população e o desenvolvimento de ações preventivas voltadas às necessidades da comunidade. Nesse contexto, programas como o Hiperdia constituem importantes estratégias para o monitoramento de indivíduos com hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus, contribuindo para o controle dessas condições e para a redução de complicações associadas (BRASIL, 2002). Entretanto, apesar da relevância dessas iniciativas, ainda são necessárias ações que fortaleçam a prevenção primária e ampliem a conscientização da população idosa acerca dos fatores de risco cardiovasculares (LIMA-COSTA et al., 2018). Nesse cenário, as atividades extensionistas podem atuar como ferramentas complementares de educação em saúde, favorecendo o acesso à informação, o estímulo ao autocuidado e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Além disso, a descrição dessas experiências pode contribuir para a disseminação de estratégias educativas voltadas à prevenção cardiovascular e ao envelhecimento saudável na Atenção Primária à Saúde.

Diante da elevada relevância das doenças cardiovasculares para a saúde da população idosa e da importância das estratégias educativas para sua prevenção, o presente estudo tem como

objetivo relatar as atividades de extensão voltadas à promoção da saúde cardiovascular da população idosa, utilizando a educação em saúde como ferramenta de prevenção.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da Faculdade Atenas, campus Valença, durante a execução do projeto de extensão "Saúde cardiovascular no idoso: Educação em saúde como ferramenta de prevenção". As atividades foram realizadas durante o mês de maio de 2026 na Unidade Básica de Saúde Novo Horizonte I e II e no Centro Médico Mustafá Rosemberg, localizados no município de Valença, Bahia. As ações alcançaram aproximadamente 40 idosos usuários dos serviços de saúde atendidos nessas unidades durante os dias de realização das atividades, mediante adesão voluntária. O projeto compreendeu uma etapa inicial de observação das atividades desenvolvidas pelo Programa Hiperdia, seguida pela realização de quatro intervenções educativas voltadas à promoção da saúde cardiovascular e à prevenção dos fatores de risco cardiovasculares.

Inicialmente, foi realizada uma etapa de observação das atividades do Programa Hiperdia na Unidade Básica de Saúde Novo Horizonte I e II, estratégia da Atenção Primária à Saúde voltada ao acompanhamento de indivíduos com hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. A observação ocorreu durante os turnos de funcionamento do programa e teve como objetivo compreender a dinâmica do serviço, identificar demandas relacionadas à saúde cardiovascular da população idosa e subsidiar o planejamento das ações extensionistas.

Com base nas necessidades identificadas, especialmente relacionadas ao fortalecimento das ações de prevenção primária, foram desenvolvidas atividades de educação em saúde direcionadas à população idosa atendida nas unidades participantes. As intervenções incluíram salas de espera, rodas de conversa, orientações individuais e distribuição de materiais educativos, totalizando quatro atividades educativas, sendo duas salas de espera com distribuição de materiais educativos e duas rodas de conversa associadas a orientações individuais. Cada atividade teve duração média de 20 a 40 minutos. As atividades foram desenvolvidas nas unidades participantes do projeto, de acordo com a dinâmica de atendimento de cada serviço. Os conteúdos abordados contemplaram fatores de risco cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica, alimentação saudável, prática regular de atividade física, adesão

ao tratamento medicamentoso, autocuidado e importância do acompanhamento periódico na Atenção Primária à Saúde.

Para a realização das atividades foram utilizados panfletos educativos elaborados para o projeto, distribuídos aos participantes como instrumento de apoio às orientações desenvolvidas. Além disso, foi realizada a aferição da pressão arterial dos participantes como estratégia complementar de acompanhamento e conscientização sobre a saúde cardiovascular. As ações foram conduzidas por acadêmicos de Medicina, utilizando linguagem acessível e estratégias participativas que favorecessem a interação entre os participantes, os profissionais de saúde e a equipe extensionista.

Os registros produzidos durante a observação das atividades do Hiperdia e as experiências vivenciadas ao longo da execução das intervenções educativas constituíram a base para a elaboração deste relato de experiência. As informações foram organizadas a partir dos registros das observações e das experiências vivenciadas pelos extensionistas, sendo posteriormente analisadas de forma descritiva e reflexiva. A análise considerou a participação e receptividade dos idosos às atividades propostas, as principais dúvidas e demandas apresentadas durante as ações educativas, bem como as contribuições da experiência para a promoção da saúde cardiovascular da população atendida e para a formação acadêmica dos extensionistas.

Foram respeitados os princípios éticos de confidencialidade, privacidade e anonimato dos participantes, não sendo registradas ou divulgadas informações que permitissem sua identificação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de compreender a realidade das ações de cuidado e prevenção das doenças cardiovasculares desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde (APS), foi realizada inicialmente a observação das atividades do HIPERDIA, estratégia pública voltada ao cadastramento e acompanhamento de indivíduos com hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM) no âmbito da APS (BRASIL, 2002). Para a realização da experiência, foi selecionada a Unidade de Saúde da Família Novo Horizonte, localizada no município de Valença, Bahia, onde o programa é realizado semanalmente às quartas-feiras e sextas-feiras, constituindo uma das principais atividades voltadas ao acompanhamento de condições crônicas na unidade.

A observação ocorreu no dia 20 de maio de 2026, durante os turnos matutino e vespertino, permitindo analisar a dinâmica de funcionamento da atividade e sua contribuição para o

acompanhamento de indivíduos com fatores de risco cardiovasculares. A escolha desse cenário mostrou-se relevante, sobretudo pela ampla dependência da população idosa em relação aos serviços públicos de saúde. Dados do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil) demonstram que aproximadamente 75% dos idosos brasileiros dependem exclusivamente do Sistema Único de Saúde (SUS), evidenciando o papel da APS como principal porta de entrada para ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e acompanhamento de doenças crônicas nessa faixa etária.

Durante a observação, constatou-se o predomínio de indivíduos idosos entre os participantes do programa, resultado compatível com o perfil epidemiológico das doenças cardiovasculares, cuja prevalência aumenta progressivamente com o envelhecimento. Também foi observado baixo fluxo de pacientes na atividade realizada, sugerindo adesão reduzida da população em relação ao contingente esperado pela unidade. Esse resultado merece atenção, uma vez que pode comprometer a efetividade das estratégias de acompanhamento longitudinal e dificultar o controle dos fatores de risco cardiovascular.

Observou-se que os atendimentos eram direcionados principalmente a usuários com diagnóstico prévio de HAS e DM, incluindo aferição da pressão arterial, monitoramento da glicemia capilar e renovação de prescrições medicamentosas, com possibilidade de ajustes terapêuticos conforme a necessidade clínica. As ações eram conduzidas por equipe multiprofissional composta principalmente por profissionais de enfermagem e médicos, evidenciando a importância do trabalho interdisciplinar na APS e do acompanhamento sistemático de indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2002).

A observação permitiu reconhecer a relevância do HIPERDIA para o controle de doenças já estabelecidas, contribuindo para a prevenção de complicações cardiovasculares e para o monitoramento contínuo dos usuários acompanhados pelo programa. Entretanto, também evidenciou uma predominância de ações voltadas à prevenção secundária, concentradas principalmente no acompanhamento de indivíduos previamente diagnosticados. Dessa forma, identificou-se a necessidade de fortalecimento de estratégias direcionadas à prevenção primária e à conscientização da população sobre fatores de risco cardiovasculares modificáveis.

A partir dessa percepção, foram planejadas e executadas atividades de educação em saúde voltadas à população idosa atendida pela unidade. As ações incluíram rodas de conversa, salas de espera, orientações individuais e distribuição de materiais educativos, abordando temas relacionados à hipertensão arterial sistêmica, alimentação saudável, prática regular de atividade



física, adesão ao tratamento medicamentoso, autocuidado e importância do acompanhamento periódico na Atenção Primária à Saúde.

Durante as atividades, observou-se boa receptividade por parte dos participantes, que demonstraram interesse pelos temas abordados e compartilharam experiências relacionadas aos cuidados com a própria saúde. A utilização de linguagem acessível e metodologias participativas favoreceu a interação entre acadêmicos, profissionais e comunidade, permitindo que as ações fossem conduzidas de forma dialógica e adequada à realidade dos idosos acompanhados.

As atividades educativas possibilitaram ampliar a discussão para além do tratamento de doenças já diagnosticadas, direcionando o foco para a prevenção dos fatores de risco cardiovasculares. Nesse contexto, a educação em saúde mostrou-se uma ferramenta importante para estimular o protagonismo dos idosos no cuidado com a própria saúde, favorecer a identificação de comportamentos de risco e incentivar a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Segundo Jameson et al. (2022), as doenças cardiovasculares estão associadas a elevados índices de morbidade, redução da capacidade funcional, perda da autonomia e comprometimento da qualidade de vida, especialmente entre idosos. Em concordância com essa perspectiva, dados do Ministério da Saúde indicam que essas enfermidades representam aproximadamente 30% dos óbitos anuais no Brasil (BRASIL, 2022). Além disso, estudo realizado por Tavares et al. (2014) demonstrou que o aumento do número de morbidades e incapacidades funcionais está associado à pior qualidade de vida em idosos, sobretudo nos domínios relacionados à independência funcional e ao desempenho físico.

Esses achados reforçam a importância da adoção de estratégias preventivas que atuem antes do estabelecimento das doenças cardiovasculares. Nesse sentido, as ações educativas desenvolvidas durante o projeto mostraram-se relevantes por promoverem conhecimento, incentivarem mudanças comportamentais e contribuírem para o fortalecimento da autonomia dos idosos. Além disso, tais atividades favorecem a identificação precoce de indivíduos em situação de vulnerabilidade cardiovascular, possibilitando intervenções oportunas e potencialmente capazes de reduzir a ocorrência de agravos futuros.

Dessa forma, os resultados obtidos evidenciam que o HIPERDIA desempenha papel fundamental no acompanhamento e controle da hipertensão arterial sistêmica e do diabetes mellitus, estando alinhado às recomendações nacionais para o manejo dessas condições crônicas. Contudo, a experiência também demonstrou que a associação entre programas de

acompanhamento clínico e ações permanentes de educação em saúde pode ampliar significativamente o alcance das estratégias desenvolvidas pela Atenção Primária à Saúde. A integração entre prevenção primária, educação em saúde e identificação precoce dos fatores de risco cardiovasculares mostra-se essencial para a promoção de um envelhecimento mais saudável e para a redução da incidência das doenças cardiovasculares na população idosa.

CONCLUSÃO

O ensino integrado à extensão mostrou-se fundamental para aproximar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula da realidade vivenciada na Atenção Primária à Saúde, possibilitando aos acadêmicos uma compreensão mais ampla acerca dos desafios e potencialidades das estratégias de promoção da saúde cardiovascular na população idosa.

A observação das atividades do Programa Hiperdia permitiu compreender a importância do acompanhamento sistemático de indivíduos com hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus, além de evidenciar a necessidade de fortalecimento das ações voltadas à prevenção primária das doenças cardiovasculares. A partir dessa percepção, as atividades educativas desenvolvidas durante o projeto constituíram uma importante estratégia para ampliar o acesso à informação, estimular o autocuidado e promover a conscientização sobre fatores de risco cardiovasculares entre os idosos atendidos.

As rodas de conversa, orientações individuais e demais intervenções educativas favoreceram a participação ativa dos usuários, fortaleceram o vínculo entre comunidade e serviços de saúde e contribuíram para a construção compartilhada do conhecimento. Além disso, possibilitaram a abordagem de aspectos relacionados à alimentação saudável, prática de atividade física, adesão ao tratamento e acompanhamento regular da saúde, elementos fundamentais para a prevenção cardiovascular.

A experiência permitiu refletir que, embora programas como o Hiperdia desempenhem papel essencial no monitoramento e controle de doenças já estabelecidas, a promoção da saúde e a prevenção dos agravos devem ocupar posição igualmente estratégica na organização das ações da Atenção Primária à Saúde. Nesse contexto, a educação em saúde destaca-se como uma ferramenta capaz de complementar as ações assistenciais, contribuindo para a identificação precoce de fatores de risco e para a adoção de comportamentos mais saudáveis pela população.

Conclui-se que as ações educativas desenvolvidas reafirmaram o potencial da educação em saúde como uma das principais estratégias para a prevenção cardiovascular em idosos,

promovendo conhecimento, autonomia e melhoria da qualidade de vida. Além disso, a extensão universitária demonstrou ser um importante instrumento de formação acadêmica e transformação social, fortalecendo a integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade na construção de práticas de cuidado mais integral, humanizadas e preventivas

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos (HIPERDIA). DATASUS. Disponível em: DATASUS – HIPERDIA. Acesso em: 4 jun 2026

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 371/GM, de 4 de março de 2002. Institui o Programa Nacional de Assistência Farmacêutica para Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

JAMESON, J. Larry; FAUCI, Anthony S.; KASPER, Dennis L.; HAUSER, Stephen L.; LONGO, Dan L.; LOSCALZO, Joseph. *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 21. ed. New York: McGraw-Hill Education, 2022.

TAVARES, D. M. S. et al. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. Texto & Contexto Enfermagem, v. 23, n. 4, p. 1120-1130, 2014.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda et al. The Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil): objectives and design. American Journal of Epidemiology, v. 187, n. 7, p. 1345-1353, 2018.

PIUVEZAM, G. et al. Mortalidade em idosos por doenças cardiovasculares: análise comparativa de dois quinquênios. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 105, n. 4, p. 371-380, 2015.

AFONSO, V. L. M. et al. Educação em saúde e estratégias utilizadas para prevenção e controle da hipertensão arterial com idosos. Revista Baiana de Saúde Pública, v. 42, n. 2, p. 308-322, 2018.

YAZDANYAR, A.; NEWMAN, A. B. The burden of cardiovascular disease in the elderly: morbidity, mortality and costs. *Clinics in Geriatric Medicine*, v. 25, n. 4, p. 563-577, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Cardiovascular diseases (CVDs)*. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds). Acesso em: 16 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças cardiovasculares: principal causa de morte no mundo pode ser prevenida. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 16 maio. 2026.

REUNI ATENAS
Revista de Extensão
Faculdade Atenas
Especial Valença - Ba
Ano 4 volume 2 (2026)
ISSN 3085-5780

