

# **A PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES NAS MULHERES POR MEIO DE UMA AÇÃO DE EXTENSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**XXXI Encontro de Extensão**

Italo Alves de Lucena, Amanda Pereira Sindeaux Pinheiro, Ana Beatriz Oliveira da Fonseca, Fabian Elery Teixeira da Rocha, Roberta Gonçalves Barroso Teixeira, Antonio Augusto Guimaraes Lima

A prevenção de doenças cardiovasculares é fundamental no atual cenário brasileiro, tendo em vista que a principal causa de mortalidade, no País, ainda são as doenças arteriais coronarianas. Ademais, as mulheres possuem um fator de risco para tais doenças, devido às alterações hormonais que acontecem principalmente após a menopausa. Baseado em tal premissa, foi realizada uma ação de extensão no dia 8 de março, dia internacional das mulheres, no shopping Benfica, pela Liga do Coração, com o fito de prevenir, principalmente o público feminino, dessas enfermidades que tanto acometem a população. A experiência da extensão foi bastante enriquecedora, pois muitas mulheres conheceram as formas de evitar hábitos de risco, como o tabagismo e o sedentarismo, para doenças cardiovasculares, notadamente infarto agudo do miocárdio e hipertensão arterial sistêmica. Além dos ensinamentos lecionados, aferiu-se as pressões arteriais das pacientes, por intermédio de medições realizadas com estetoscópios, e se averiguou a glicemia das mesmas utilizando aparelhos específicos (glicosímetros). Percebeu-se que, apesar de algumas informações aparentarem ser triviais, tal qual a importância da prática do exercício físico para evitar complicações de saúde, muitas pessoas acreditavam que não tinham alterações, por exemplo, de pressão arterial sem realizarem atividades físicas, pois elas mantinham apenas uma boa alimentação, quando se descobriu que, na verdade, algumas delas tinham hipertensão. Por fim, conclui-se que a ação realizada foi importante para o esclarecimento da comunidade acerca da mudança do estilo de vida, tendo em vista as consequências negativas para a saúde cardiovascular que a negligência de informações, aparentemente básicas, podem provocar na vida de muitos indivíduos.

Palavras-chave: PREVENÇÃO DE DOENÇAS. DOENÇAS CARDIOVASCULARES. SAÚDE DA MULHER.