

**PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDÍACAS NO CONTEXTO FAMILIAR:
ABORDAGEM EDUCATIVA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E FORTALECIMENTO DA SAÚDE
FAMILIAR**

Sayuri de Magalhães Cleto Mine¹, Giovanna Nogueira Quintal¹, Cibele Pinheiro Nishinaka²

¹Discente FECS HAOC. ²Docente e orientadora FECS HAOC.
E-mail: sayurimine49@gmail.com

Introdução: As doenças cardiovasculares representam uma das principais causas de morbimortalidade no Brasil, sendo fortemente influenciadas por fatores sociais, familiares e ambientais. Considerando a importância da atenção primária na prevenção e controle dessas condições, desenvolveu-se uma intervenção educativa no âmbito da Estratégia de Saúde da Família (ESF), visando a promoção do autocuidado e a adoção de hábitos de vida saudáveis. O projeto buscou integrar teoria e prática, promovendo ações educativas voltadas à prevenção de doenças cardiovasculares e utilizando a visita domiciliar como estratégia de aproximação, observação e fortalecimento do vínculo entre equipe e comunidade. **Objetivo:** Identificar os fatores de risco e de proteção à saúde presentes no domicílio visitado e, com base nessa análise, propor uma intervenção educativa que estimule hábitos saudáveis e promova a melhoria da qualidade de vida. **Materiais e Método:** Trata-se de um relato de experiência de intervenção em saúde familiar, realizado a partir de uma visita domiciliar, coleta de dados, diagnóstico situacional e planejamento e execução de ação educativa. Foram utilizados instrumentos como ficha de cadastro familiar, genograma, ecomapa, observação direta e questionário, identificando histórico familiar de doenças cardíacas, tabagismo, obesidade e compulsão alimentar. Com base nos achados, foi desenvolvida uma intervenção educativa digital, composta por uma cartilha informativa e um plano de autocuidado individualizado, disponibilizados por meio de mídias sociais. Posteriormente, aplicou-se um questionário de avaliação elaborado no Google Forms. **Resultados:** Os resultados indicaram adesão satisfatória à intervenção, com mudanças positivas nos hábitos alimentares, além de melhora na disposição física, na qualidade do sono e no bem-estar emocional da participante. A intervenção evidenciou que o uso de ferramentas digitais pode ampliar o alcance das ações educativas, favorecer o vínculo entre profissional e família e facilitar a promoção da saúde mesmo em contextos não presenciais. **Conclusão:** O projeto reforçou a autonomia da família, evidenciou a importância da visita domiciliar como ferramenta de cuidado integral e demonstrou a eficácia da educação em saúde digital como estratégia inovadora na Atenção Primária, promovendo também o aprendizado e o desenvolvimento profissional dos acadêmicos envolvidos.

Descritores: Promoção da Saúde, Autocuidado, Saúde da Família.