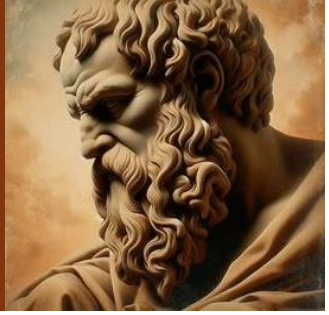
REUNI
ATENAS
Revista de Extensão Universitária
Atenas Passos – MG



BEM-ESTAR DA MELHOR IDADE

Ana Julia Muchinski[1], Antônio Bezerra de Souza Neto[1], Bianca Migliorini Banterli[1], Emily Rodrigues Costa Melo [1],Geane Fernandes Silva[1], Giulia Karoline Silva Avelino[1], Letícia Cabral Fernandes[1], Maria Beatriz Silva Maia[1], Melissa Silva Franco[1], Rayssa Lemos[1], Débora Herculano[2].

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

Endereço para contato: debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br

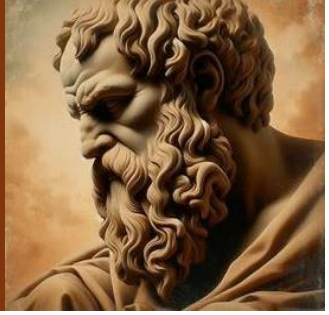
RESUMO

O projeto "Bem-Estar da Melhor Idade", no ginásio Barú de Pádua, na cidade de Passos-MG, promoveu qualidade de vida para idosos com hipertensão e diabetes por meio de palestra educativa sobre alimentação e atividade física, distribuição de folders informativos, aferição de glicemia e pressão arterial, e oferta de bolo de banana sem açúcar. As ações visaram sensibilizar os participantes sobre o autocuidado e a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida, idosos, hipertensão, diabetes melitus, alimentação equilibrada, atividade física, palestra educativa, glicemia capilar, pressão arterial.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis, como Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), representam desafios significativos à saúde pública no Brasil. A Diabetes acomete 15,7 milhões de adultos no país, posicionando-o como o sexto no ranking mundial e o primeiro na América Latina. A HAS, por sua vez, está presente em 25,9% dos indivíduos cadastrados nas Estratégias de Saúde da Família (eSFs), sendo que apenas 60% dos pacientes recebem tratamento adequado e apenas 36% realizam o controle efetivo, conforme



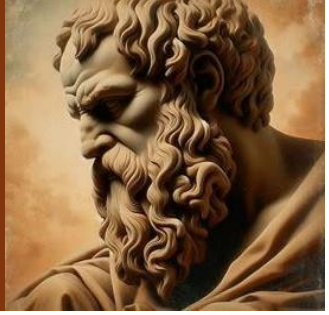
dados do Ministério da Saúde.

Diante da elevada prevalência e do impacto dessas condições, o presente projeto foi desenvolvido entre os meses de maio e agosto de 2024, no Ginásio Esportivo Barú de Pádua, com foco na população idosa. As atividades visaram, principalmente, promover a prevenção, o controle e a conscientização acerca das doenças, incentivando hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos. Assim, o trabalho buscou não apenas melhorar a qualidade de vida dos acometidos, mas também sensibilizar a sociedade sobre a possibilidade de um envelhecimento saudável e ativa.

MATERIAS E MÉTODOS

O projeto foi estruturado para promover a prevenção e o manejo de Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em idosos a partir de 50 anos, integrando ações educativas e práticas em um ambiente acessível e familiar. Após pesquisa de campo e análise de dados, identificou-se que a quadra poliesportiva era o local ideal para a realização das atividades, devido à sua utilização frequente por idosos em práticas físicas, o que favoreceu a adesão e o engajamento do público-alvo.

As atividades iniciaram-se com uma palestra educativa, que abordou aspectos essenciais de DM e HAS, como definição, desenvolvimento das doenças, fatores de risco, formas de prevenção e estratégias de manejo. O conteúdo foi elaborado com foco em uma linguagem acessível e prática, ressaltando a importância da prática regular de atividades físicas e de uma alimentação equilibrada. A linguagem, inicialmente técnica, foi ajustada para garantir a compreensão e facilitar a troca de informações com os participantes.



Além da palestra, foi distribuído um "bolinho de banana saudável", preparado previamente pela equipe do projeto. A escolha do alimento foi estratégica, demonstrando que é possível ter uma alimentação saborosa e benéfica à saúde, sem o uso de açúcar, glúten ou excesso de sal. Durante a entrega, foram apresentados os benefícios nutricionais do alimento e incentivadas mudanças na rotina alimentar dos participantes.

Embora muitos participantes tivessem conhecimentos básicos sobre DM e HAS, a falta de orientação profissional anterior gerava dúvidas sobre o manejo adequado das condições. O projeto buscou superar essas barreiras por meio de orientações diretas, esclarecimento de dúvidas e reforço das estratégias apresentadas. Combinando educação e práticas acessíveis, o projeto ofereceu ferramentas para melhorar a qualidade de vida e promover o autocuidado entre os idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto foi executado no dia 23/08/2024, no Ginásio Esportivo Barú de Pádua, com a presença de todos os integrantes do grupo e da professora orientadora Débora Herculano. A organização dos materiais, incluindo cadeiras, mesas, equipamentos para aferição de glicemia e pressão arterial, folders informativos e os cupcakes de banana saudável, antecedeu o início das atividades. A programação incluiu uma palestra educativa sobre diabetes e hipertensão, abordando os impactos dessas doenças na vida diária e estratégias para manter a qualidade de vida após o diagnóstico.

Após a palestra, os participantes foram direcionados para aferição de pressão arterial e glicemia, seguidos pela entrega de folders informativos e dos cupcakes. O feedback dos participantes foi amplamente positivo, evidenciando satisfação com o conteúdo transmitido e a abordagem prática adotada, além de expressarem

interesse em futuras ações do grupo.

Os resultados demonstraram que os objetivos do projeto foram alcançados, promovendo a conscientização sobre os impactos do diabetes e da hipertensão na qualidade de vida e incentivando mudanças positivas no autocuidado. A interação com a comunidade permitiu construir confiança, transmitir informações de forma clara e colocar em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula.



Imagem 1 - Grupo



Imagem 2 – Público Alvo



Imagem 3 – Folder educativo e bolinho saúdavel



Imagem 4 – Público Alvo



Imagem 5 – Palestra



Imagem 6 – Aferição de Glicemia Capilar

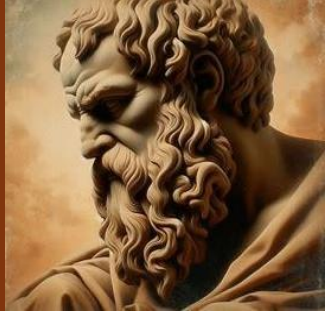


Imagem 7 – Aferição de Pressão Arterial

CONCLUSÕES

O projeto demonstrou a eficácia de ações educativas e práticas no impacto positivo sobre a qualidade de vida de idosos, especialmente no manejo e prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. A escolha do tema e do público-alvo, respaldada pela alta prevalência dessas condições, destacou a importância de promover hábitos saudáveis por meio de palestras educativas e oficinas práticas.

A interação com a comunidade e o feedback positivo dos participantes reforçaram o sucesso das estratégias adotadas, evidenciando a compreensão dos idosos sobre a relevância de práticas como exercícios físicos e alimentação equilibrada. Apesar de desafios como a limitação de assentos e problemas de sonorização, a equipe conseguiu contorná-los, garantindo a realização das



atividades planejadas.

O projeto alcançou seus objetivos, estabelecendo um vínculo de confiança com a comunidade e ressaltando a importância de iniciativas voltadas ao bem-estar da população idosa. A continuidade de ações como essa é fundamental para fortalecer a saúde pública e promover uma sociedade mais saudável e consciente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

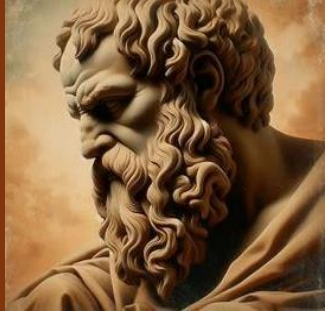
BRASIL. Ministério da Saúde. **Meça sua pressão arterial com precisão, controle-a e viva mais: 17/5 – Dia Mundial da Hipertensão.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/meca-sua-pressao-arterial-com-precisao-controle-a-viva-mais-17-5-dia-mundial-da-

BRASIL. Ministério da Saúde. **Você sabe o que é hipertensão?** Disponível em: < https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/voce-sabe-o-que-e-

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial sistêmica: Saúde explica o que é, quais os riscos e como prevenir a doença e os agravos.** Disponível em: < https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/hipertensao-arterial-sistemica-saude-explica-o-que-e-quais-os-riscos-e-como- prevenir-a-doenca-e-os-agr

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial: hábitos saudáveis ajudam na prevenção e no controle da doença.** Disponível em: < https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/abril/copy_of_hipertensao-arterial-habitos-saudaveis-ajudam-na-prevencao-e-no-control

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial sistêmica: Saúde explica o que é, quais os riscos e como prevenir a doença e os agravos.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/hipertensao-arterial-sistemica-saude-explica-o-que-e-quais-os-riscos-e-como-prevenir-a-doenca-e-os-



agravos

MALTA, Débora Carvalho et al. **A vigilância e o monitoramento das principais doenças**

crônicas não transmissíveis no Brasil - Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Revista de Saúde Pública,https://www.scielo.br/j/rsp/a/CTsmWfCDcBSbpwP4cKgMyjs/?format=pdf&lang

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes.** Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes

BVS MS - **Estratégias de Cuidado: BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias de cuidado para a pessoa com diabetes mellitus.** Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf