



Vida saudável: prevenção e controle da hipertensão e diabetes.

*Ana Luísa Reis Martins¹, Maria Eduarda Vieira de Souza¹, Mariline Gabriela da Silva¹, Elektra Petkov¹,
Stênio Gomes Barbosa¹, Igor Júnior Silvia Carvalho¹, Débora Herculano².*

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

Este artigo detalha um projeto de extensão focado na promoção de uma vida saudável e no controle de doenças crônicas não contagiosas, em particular a hipertensão arterial e o diabetes mellitus, conduzido em uma Unidade de Saúde da Família. A ação foi concebida com a finalidade de informar e educar pacientes diagnosticados com essas condições acerca da relevância do acompanhamento constante e de uma alimentação equilibrada para o controle das enfermidades. Ao longo da atividade, foram feitas medidas de pressão arterial e glicemia capilar, seguidas de instruções personalizadas para os participantes. Adicionalmente, foram distribuídos folhetos informativos sobre uma alimentação equilibrada e práticas alimentares apropriadas, tais como a diminuição do consumo de sódio e açúcar. Como estímulo à participação e exemplo de opção saudável, uma paçoca sem açúcar foi disponibilizada, exemplificando uma alternativa saudável de refeição adequada para indivíduos com diabetes. Os achados mostraram que muitos pacientes tinham níveis de pressão arterial e glicemia sob controle, porém, a maioria estava descontrolada, mesmo em tratamento, destacando a importância de intervenções educativas constantes. O projeto evidenciou a importância de ações de extensão focadas na promoção da saúde, destacando a relevância de métodos educativos e de suporte ao autocuidado para aprimorar o controle da hipertensão e diabetes. Conclui-se que a continuidade desse tipo de intervenção pode contribuir significativamente para a redução das complicações associadas a essas condições crônicas e para a promoção de uma melhor qualidade de vida entre os pacientes atendidos.



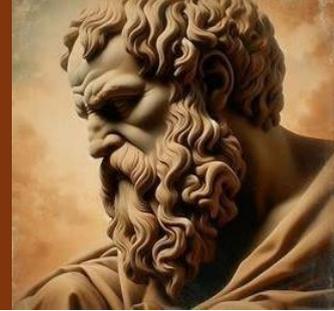
PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão arterial, diabetes mellitus, prevenção.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial e o diabetes mellitus são condições crônicas com elevada prevalência global, contribuindo para elevadas taxas de morbidade e mortalidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2016, estimava-se que o diabetes afetasse cerca de 422 milhões de indivíduos globalmente, sendo uma das principais causas de óbito e complicações de saúde ligadas ao risco cardiovascular (OMS, 2016). A Federação Internacional de Diabetes (IDF) prevê que o número de indivíduos com diabetes persista em crescimento nas próximas décadas, destacando a importância de ações eficazes e constantes na saúde pública (IDF, 2021). No Brasil, a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) ressalta que o diabetes e suas complicações estão exigindo cada vez mais recursos do sistema de saúde, o que torna essencial o acompanhamento e a prevenção dessas complicações relacionados (SBD, 2020).

Em relação à hipertensão, vista como um dos principais fatores de risco para enfermidades cardiovasculares, seu controle representa um desafio mundial. A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) indica que cerca de 30% da população adulta no Brasil sofre de hipertensão, contribuindo para o crescimento do número de doenças cardiovasculares (SBC, 2016). A pesquisa global de Forouzanfar et al. (2017) destaca que a hipertensão e seus fatores de risco estão aumentando a carga de saúde pública, afetando diretamente os sistemas de saúde.

Nesse contexto, ações educativas e preventivas se revelam fundamentais para a gestão dessas condições crônicas. Iniciativas de educação em saúde voltadas para o autocuidado e a supervisão de indicadores como glicose e pressão arterial. A American Diabetes Association (ADA, 2024) recomenda a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Pesquisas apontam que, quando os pacientes recebem orientações sobre seu estado de saúde, a adesão ao tratamento e a gestão dos fatores de risco tornam-se mais eficazes (Panzoldo & Medina, 2022).



MATERIAS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se com a realização de orientações e medições para investigar os níveis de açúcar no sangue através do teste de glicemia e aferição de pressão arterial em uma população adulta que frequentam o PSF Planalto. Tivemos uma população amostra composta por pacientes adultos, com idade entre 30 e 70 anos, atendidos em postos de atenção primária de saúde em Passos (PSF Planalto). Para a seleção dos participantes, foi utilizada uma amostragem aleatória, incluindo pacientes diagnosticados com diabetes tipo 2 e hipertensão, pacientes com apenas um dos diagnósticos, bem como pacientes sem nenhum desses diagnósticos, onde foi realizado informações sobre alimentação saudável e periodicidade em realizar exames para diagnóstico precoce.

1. Aferição de Pressão Arterial e Glicemia Capilar

As medições foram realizadas utilizando esfigmomanômetro digital e glicômetro. Foram seguidos os protocolos padronizados para garantir a precisão dos resultados.

1.2. Distribuição de Panfletos Educativos

Panfletos contendo informações sobre alimentação saudável, com foco na redução do consumo de sódio e açúcar, foram entregues aos participantes. As orientações abordaram a importância de uma dieta rica em frutas, legumes e fibras.

1.3. Entrega de Paçoca Zero Açúcar

Como incentivo e demonstração de um lanche saudável e adequado para pessoas com diabetes, foi oferecida uma paçoca zero açúcar aos participantes que completaram a avaliação

1.4. Instrumentos e Materiais utilizados

Para a realização das medições, foram utilizados os seguintes materiais:



- Esfigmomanômetro digital e manual calibrados para medição da pressão arterial;
- Glicômetro para a medição da glicemia de jejum;
- Folders contendo informações sobre alimentação saudável e um campo para transcrever o resultado obtido do teste de glicemia
- entregue paçoquinhas zero açúcar como um incentivo de um tipo de alimentação saudável sem adição de açúcar para todo público atendido.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto de extensão voltado para pacientes diagnosticados com hipertensão e diabetes proporcionou resultados promissores na promoção de conscientização e educação em saúde. Durante as atividades, foram realizadas aferição de glicemia e pressão arterial, permitindo o monitoramento desses parâmetros em um grupo de risco. A distribuição de panfletos informativos foi bem recebida pelos participantes, que demonstraram interesse nos conteúdos abordados. A entrega de paçoquinhas como um brinde gerou um momento de interação e abordagem lúdica sobre o consumo de açúcar, oportunizando uma conversa sobre escolhas alimentares conscientes. O informativo sobre alimentação saudável evidenciou a importância de mudanças nos hábitos alimentares, destacando o papel de uma dieta balanceada no controle da hipertensão e da diabetes. Ao final do evento, foi possível perceber uma adesão dos participantes às orientações recebidas, com perguntas e relatos de intenções de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. A experiência proporcionou uma abordagem prática de temas complexos como hipertensão e diabetes, doenças crônicas que exigem monitoramento constante e cuidados preventivos.

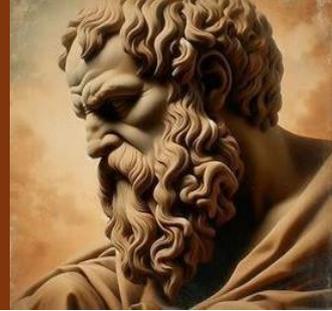


Imagem 1- Grupo



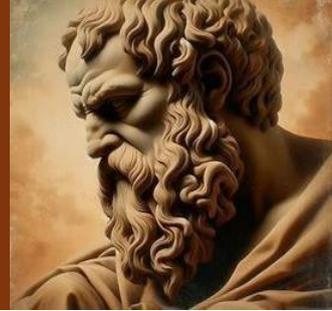
Imagem 2- Público alvo



Imagem 3 – Aferição da glicemia capilar



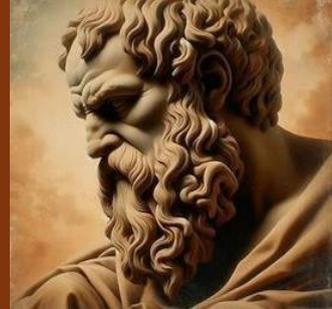
Imagem 4 – Aferição da pressão arterial



CONCLUSÕES

O projeto de extensão sobre hipertensão arterial e diabetes, realizado no PSF, foi uma importante iniciativa para conscientizar a comunidade sobre a importância do monitoramento regular da pressão arterial e da glicemia. Por meio de ações diretas e interativas, que incluíram a aferição da pressão e a medição da glicemia capilar, conseguimos sensibilizar os participantes sobre o impacto dessas condições na qualidade de vida e o valor do autocuidado. Como gesto de incentivo, oferecemos uma paçoquinha light ao final, reforçando a mensagem de que pequenas escolhas podem contribuir para uma vida mais saudável.

Este projeto destacou o poder transformador da educação em saúde, especialmente quando conduzida com proximidade e acessibilidade. Criamos um ambiente de confiança e orientação, fortalecendo a relação entre a equipe de saúde e a comunidade, e mostrando que o autocuidado é uma ferramenta acessível a todos. Esperamos que esta experiência inspire novas ações e contribua para construir uma comunidade mais informada e consciente, na qual a prevenção e o cuidado com a saúde sejam prioridades constantes.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Diabetes Association (ADA). Standards of Medical Care in Diabetes—2024. Diabetes Care, 2024.

Forouzanfar, M. H., et al.. Global burden of hypertension and associated risk factors: 1990-2015. The Lancet, 2017.

International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th Edition. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2021.

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. São Paulo: Clannad, 2020.

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2016.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Global report on diabetes. Geneva: World Health Organization, 2016.

Panzoldo, N. B., & Medina, A.. Hipertensão e Diabetes Mellitus: Risco Cardiovascular e Complicações. Revista Brasileira de Medicina, 2022.