SENSIBILIZAÇÃO PARA OTIMIZAR O CONTROLE DA HIPERTENSÃO E DIABETES E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

Autor(res)

Suellem Luzia Costa Borges
Maria Eduarda Barros De Moura Barbosa
Luisa Duailibi Holanda
Manuelle Mayumi Brandão Nozake
Maria Eduarda Duchini
Isadora Orro Machado
Eloisa Cassol Fracasso

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

A Hipertensão Arterial e o Diabetes Mellitus são doenças crônicas altamente prevalentes na população atendida pela Unidade de Saúde da Família (USF) Doutor Edgar Pedro Raupp Sperb, principalmente em indivíduos acima de 60 anos. Essas condições são fatores de risco para doenças
cardiovasculares e complicações, como insuficiência renal, exigindo acompanhamento contínuo. Entretanto, muitos pacientes enfrentam dificuldades em manter hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos, ambos fundamentais para o controle dessas doenças. A baixa adesão ao tratamento também contribui para a piora do quadro clínico e o aumento de complicações. A prevalência de Hipertensão e Diabetes no Brasil é elevada, afetando 23,5% e 8,9% da população, respectivamente, conforme dados do Ministério da Saúde (2021). Na USF Doutor Edgar Pedro Raupp Sperb, 464 pacientes são diagnosticados com hipertensão e 191 com diabetes, reforçando a necessidade de intervenções.

Objetivo

Objetivo Geral: Sensibilizar os hipertensos e diabéticos da unidade Dr. Edgar Pedro Raupp, a respeito de sua predisposição à complicações, influenciando na melhora da qualidade de vida dos mesmos.
Objetivos específicos: Realizar uma ação solidária com a perspectiva de sensibilizar de forma educativa acerca dos problemas de saúde dos hipertenso e diabéticos.

Material e Métodos

O projeto de extensão voltado ao controle da hipertensão e diabetes foi realizado na Associação de Moradores local e contou com a participação de 27 pessoas, sendo 17 hipertensos e 9 diabéticos. A execução do projeto visou sensibilizar os participantes sobre a importância de manter hábitos saudáveis para o controle das suas

condições crônicas, por meio de um café da manhã saudável e um bingo educativo, além de monitoramento dos sinais vitais. O café da manhã teve o intuito de exemplificar como uma dieta balanceada pode ser fundamental para o controle das doenças crônicas. Foram servidos chá sem açúcar, sanduíche natural, preparado com pão integral, requeijão, alface e tomate e salada de frutas frescas, sem adição de açúcar.

Resultados e Discussão

O evento realizado na USF Doutor Edgar Pedro Raupp Sperb contou com a participação de 27 pacientes, tendo 17 pacientes com hipertensão arterial e 9 deles com diabetes mellitus (como mostra gráfico 2). A média de idade dos participantes foi de 62,5 anos, com um tempo médio de convivência com hipertensão de 10,25 anos e com diabetes de 5,65 anos. Em termos financeiros, os participantes relataram um gasto médio mensal de R$ 468,40 relacionado ao manejo dessas condições. Durante a ação, foram realizadas aferições de pressão arterial e glicemia capilar (como mostra imagem 4 e 5) Entre os pacientes, 15 apresentaram pressão arterial controlada (abaixo de 140/90 mmHg), enquanto outros 3 demonstraram hipertensão severa (acima de 160/100 mmHg). Os valores de glicemia mostraram uma média de 131,5 mg/dL, com variações significativas que incluíram hiperglicemia grave (381 mg/dL) e hipoglicemia leve (66 mg/dL). Como mostra no gráfico 1. Os participantes aderiram ativamente às atividades propostas

Conclusão

O projeto alcançou resultados significativos em relação aos objetivos traçados, contando com a participação de 27 pacientes hipertensos, dos quais 9 também eram diabéticos. Foi possível promover a sensibilização sobre a importância do autocuidado e do manejo adequado dessas condições. As atividades, incluindo o bingo educativo e o café da manhã saudável, foram bem
recebidas, com grande adesão dos participantes. Observou-se uma melhora na compreensão sobre alimentação saudável, controle da press

Referências

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in diabetes – 2023. Diabetes Care, v. 46, supl. 1, p. S1-S14, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.2337/dc23-Sint. Acesso em: 12 nov. 2024.

BITTENCOURT, L.; OLIVEIRA, M. F.; SOUZA, A. M. Intervenções comunitárias para promoção da saúde em doenças crônicas: uma revisão. Revista de Saúde Pública, v. 54, p. 1-8, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020540345. Acesso em: 12 nov. 2024.

FONTES, A. P.; NERI, A. L. Interação e comunicação com idosos: estratégias para cuidado em saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 22, n. 1, p. e190091, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190091. Acesso em: 12 nov. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.36660/abc.2021161163. Acesso em: 12 nov. 2024.

SOUZA, M. A.; LOPES, C.