I Mostra dos Projetos de Extensão CETSC IV 2025-1

Hiperdia e desmistificação em foco: a saúde e a alimentação de pessoas vivendo com diabetes. Uma abordagem de educação em saúde pública

Autor(res)

Ana Lucia Lyrio De Oliveira
Pedro Henrique Lourencao De Paula Ramos
Pedro Henrique Trevizan Viscaino Sestari
Eduarda De Anhaia Camargo
Juliana De Sousa Fernandes
Kyendra Pereira Da Costa
Nathália Felipe Caetano

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

A desmistificação da alimentação saudável para idosos com diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica configura-se como uma estratégia essencial no contexto da atenção primária à saúde. Isso porque essas comorbidades, altamente prevalentes na população atendida pela USF Cristo Redentor, exigem intervenções que vão além do uso de medicamentos, incluindo práticas educativas que promovam o autocuidado. Além disso, crenças equivocadas sobre alimentos, especialmente carboidratos, ainda são comuns e dificultam a adesão às orientações nutricionais. Nesse sentido, ações interativas e acessíveis, como as desenvolvidas no projeto de extensão vinculado às disciplinas PINESC e CETESC, orientam escolhas alimentares equilibradas, respeitando a cultura, os hábitos e a realidade socioeconômica dos pacientes. Dessa forma, fortalecem a autonomia, reduzem complicações clínicas e contribuem para um cuidado integral, humanizado e voltado à melhoria da qualidade de vida na terceira idade.

Objetivo

Como objetivo geral: Compreender como desmistificar a alimentação saudável pode melhorar a qualidade de vida e o controle da diabetes e hipertensão em idosos.
Como Específico : Explicar a importância dos carboidratos, promover ações educativas, incentivar hábitos saudáveis via rodas de conversa e materiais, orientar escolhas alimentares e identificar mitos e dúvidas dos pacientes diabéticos.

Material e Métodos

Este projeto de extensão será realizado em Campo Grande, MS, numa igreja da área da USF Cristo Redentor, com o objetivo de desmistificar a alimentação saudável e incentivar o controle da diabetes e hipertensão em idosos, melhorando sua qualidade de vida. A fundamentação teórica baseia-se em pesquisa ativa nas bases

PubMed, LILACS e BVS. O estudo, de abordagem qualitativa e corte transversal, busca compreender como mudanças alimentares impactam a qualidade de vida e promovem trocas saudáveis. A atividade ocorrerá durante o Dia de Hiperdia, com 35 a 45 participantes, em roda de conversa dividida em dois momentos: inicialmente, “Mitos e Verdades” sobre alimentação, com banner ilustrativo e dinâmica de perguntas para desmistificar crenças. Em seguida, orientações práticas sobre substituições alimentares usando o banner “My Plate”. Será entregue um folheto com caça-palavras para reforço. Por fim, um questionário avaliará a ação, garantindo feedback para melhorias futuras.

Resultados e Discussão

A partir deste projeto de extensão, espera-se que os participantes adquiram conhecimentos práticos e acessíveis sobre a importância da alimentação saudável no controle da diabetes e hipertensão. Além disso, busca-se desmistificar hábitos alimentares inadequados, incentivando práticas que promovam o bem-estar da população idosa, foco principal do trabalho. Ademais, o projeto visa fortalecer a autonomia dos indivíduos em suas escolhas alimentares, respeitando suas realidades econômicas e culturais, enquanto estimula reflexões críticas sobre saúde, cuidado e qualidade de vida. Assim, com orientação adequada e escuta ativa, pretende-se fortalecer o vínculo entre a comunidade e a população atendida, intensificando a promoção da saúde. Por fim, espera-se que os participantes se sintam mais confiantes para cuidar da própria saúde, adotando práticas adequadas que beneficiem o tratamento das comorbidades, ampliando o cuidado longitudinal.

Conclusão

Este projeto capacitou os participantes sobre a alimentação saudável no controle da diabetes e hipertensão, ao mesmo tempo em que desmistificou hábitos alimentares equivocados e promoveu autonomia, respeitando realidades culturais e econômicas. Além disso, por meio de orientação adequada, escuta ativa e atividades interativas, fortaleceu-se o vínculo comunitário, o que incentivou práticas saudáveis e, consequentemente, ampliou o cuidado integral à saúde da população atendida.

Referências

HINRICHSEN, Sylvia Lemos. Biossegurança e controle de infecções: risco sanitário hospitalar. 3.ed. Rio de Janeiro:GEN, 2018.

ALMEIDA FILHO, Naomar. Epidemiologia & saúde. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.[Minha Biblioteca].

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília: 5 de outubro de 1988.

Lei no 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: MPAS, 1994.

Lei no 10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Gráfica do Senado Federal, 2011.

Lei no 10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Gráfica do Senado Federal, 2011.

CAMARANO, Ana Amélia et al. Idosos brasileiros: indicadores de condições de vida e de acompanhamento de políticas. Brasília: PR; SDH, 2005