Promoção do Autocuidado e Envelhecimento Saudável na Atenção Primária à Saúde

Autor(res)

Antonio Sales
Jocemara Patricia Silva De Souza Parrella
Tamaeh Monteiro Alfredo
Leda Márcia Araújo Bento
Antônio Oliveira Molica
Luciana Paes De Andrade

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

O envelhecimento populacional e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, representam desafios para a Atenção Primária, pois são responsáveis pela maior parte das mortes no país. Há evidências de que hábitos alimentares inadequados são fatores de risco modificáveis e que ações educativas favorecem a prevenção, o autocuidado e o bem-estar dos idosos. Na Unidade de Saúde da Família Dr. Alberto Neder, que atende majoritariamente uma população idosa com alta prevalência dessas doenças, tornam-se essenciais estratégias que promovam autonomia e acompanhamento qualificado. Assim, este estudo busca avaliar se ações educativas, especialmente rodas de conversa sobre alimentação saudável, contribuem mais para o autocuidado e a qualidade de vida do que o acompanhamento clínico isolado.

Objetivo

Fortalecer o autocuidado e a promoção da saúde de idosos com doenças crônicas por meio de atividades educativas sobre alimentação e uso de medicamentos, sensibilizando-os quanto ao acompanhamento regular e estimulando a integração com a equipe multiprofissional e a participação ativa nas ações de saúde.

Material e Métodos

A ação ocorreu durante o evento Hiperdia na Unidade de Saúde Caiçara, às 7h30, com participação de idosos portadores de hipertensão e diabetes. Os participantes foram acolhidos e assistiram a uma palestra ministrada por nutricionista da UNIDERP sobre alimentação saudável, leitura de rótulos e sinais de alerta das doenças crônicas. Em seguida, realizou-se um quiz interativo para reforçar o conteúdo. Com apoio dos agentes comunitários de saúde, foram aferidas pressão arterial e glicemia capilar utilizando equipamentos da unidade. A médica do serviço realizou atendimentos imediatos quando necessário, e a nutricionista ofereceu orientações individuais. A atividade finalizou com uma roda de conversa sobre saúde física e mental, permitindo troca de experiências e esclarecimento de dúvidas. Houve ainda sorteio de brindes, café da manhã saudável e entrega de amostras de

granola natural aos participantes, reforçando os conteúdos trabalhados.

Resultados e Discussão

A ação extensionista realizada no evento Hiperdia alcançou seu objetivo ao fortalecer o autocuidado e promover a saúde de idosos com doenças crônicas. Houve ampla participação e engajamento, refletidos na assimilação dos conteúdos sobre alimentação saudável, adesão ao tratamento e importância do acompanhamento regular. Os momentos de interação favoreceram a troca de experiências e o desenvolvimento de vínculos, reforçando o protagonismo dos idosos no cuidado de sua saúde. A integração entre profissionais, agentes comunitários e acadêmicos contribuiu para um ambiente acolhedor e efetivo, ampliando o impacto educativo e preventivo da atividade. Observou-se fortalecimento da cidadania em saúde, maior conscientização sobre responsabilidades individuais e valorização da Atenção Primária como eixo central do cuidado. De modo geral, a ação gerou benefícios clínicos, sociais e educacionais, melhorando a qualidade de vida dos participantes e reafirmando a extensão universitária como instrumento

Conclusão

A ação extensionista ampliou o conhecimento dos idosos sobre alimentação saudável e manejo de doenças crônicas, promovendo diálogo, acolhimento e troca de experiências. O engajamento dos participantes reforçou a importância do autocuidado e do acompanhamento regular. A integração entre equipe multiprofissional, acadêmicos e comunidade fortaleceu vínculos e proporcionou aprendizagem prática, reafirmando a relevância da extensão como instrumento de formação humanizada e promoção do cuidado integra

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Doenças crônicas não transmissíveis: ações e estratégias para o enfrentamento no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/04/1423244/2137-texto-do-artigo-12760-13599-10-20230130-1.pdf. Acesso em: 21 out. 2025.

LUO, M.; DING, D.; BAUMAN, A. et al. Padrão de engajamento social, comportamentos de saúde e bem-estar subjetivo de idosos: uma perspectiva internacional utilizando dados da Organização Mundial de Saúde. BMC Public Health, v. 20, p. 99, jan. 2020. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-019-7841-7. Acesso em: 30 out. 2025.