

Dia Hipersaudável: uma ação educativa no grupo Hiperdia

Autor(res)

Suellem Luzia Costa Borges
Ana Laura Giroto
Pedro Marani Lavezo
Amanda De Oliveira Alcantara
Maria Clara Giroto
Carlos Alberto Gomide Junior
Gabriel Nardez De Almeida

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE CAMPO GRANDE

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e seus agravos têm sido reconhecidos como a principal causa de mortalidade mundial, apresentando aumento expressivo em decorrência de fatores sociodemográficos e culturais, com estreita relação com hábitos alimentares e estilo de vida. Além disso, representam uma importante fonte de gastos públicos evitáveis no setor da saúde. Tendo em vista esse cenário, foi implementado no Brasil o Programa Nacional de Hipertensão e Diabetes Mellitus (HIPERDIA) com objetivo de priorizar a promoção de saúde, prevenção, diagnóstico, tratamento e controle dos casos dessas doenças e consequentemente, melhorar os indicadores de saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. Desse modo, a atenção primária à saúde tem papel central na execução desse plano, por meio da criação de vínculos, atendimento multiprofissional e cuidado continuado, com enfoque em ações educativas na comunidade (Ministério da Saúde,

Objetivo

A ação proposta tem como base a valorização do tratamento não medicamentoso — especialmente por meio da alimentação saudável — como estratégia essencial para o controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus, com o
intuito de melhorar a adesão dos pacientes às mudanças de hábitos voltadas ao controle dessas patologias e de seus agravos.

Material e Métodos

Este projeto de extensão foi planejado para cerca de 30 participantes cadastrados no Hiperdia da USF Estrela do Sul (contudo, apenas 8 pessoas compareceram), o qual



ocorreu no dia 06/11/2[illegible], [illegible], número 448, no bairro Jardim Guanabara. Nesse contexto, a ação foi pautada em um sistema de 3 estações, sendo elas, uma roda de conversa, as aferições de pressão arterial e mensuração da glicemia capilar, incluindo o preenchimento de dados e da lista de presença, respectivamente. A sequência da metodologia difere da prevista no planejamento, dado que optou-se por alterar a ordem das estações, para maior fluidez da dinâmica, que funcionou em um único grupo de 8 pessoas, público muito reduzido ao esperado, nas quais estiveram presentes três idealizadores da ação, dois responsáveis pelas aferições da medida em si e outro incumbido de preencher os dados do paciente nas cadernetas, de autoria

Resultados e Discussão

O público presente demonstrou interesse e receptividade à dinâmica, dialogando com os idealizadores durante a roda de conversa e demonstrando surpresa com a quantidade representada de açúcar e sal refinado contidos em alguns produtos alimentícios levados para demonstração visual. Ademais, houve total adesão ao preenchimento do cartão de feedback, evidenciando 100% de avaliações positivas sobre o projeto. Nesse contexto, conseguiu-se incitar reflexão sobre a alimentação como uma ferramenta para a atenuação das comorbidades associadas às doenças crônicas, elucidar adaptações dietéticas de custo aceitável e qualidade nutritiva adaptada às necessidades individuais e recomendar o consumo controlado de açúcares diretos e indiretos, assim como, de sódio, industrializados e gorduras. Logo, além de contribuições à comunidade, a ação representou aos acadêmicos muito aprendizado, aplicação de conhecimentos e gratificação devido à boa execução,

Conclusão

É possível concluir que os objetivos propostos foram alcançados, dado que, acredita-se que houve sensibilização dos participantes do Hiperdia quanto à importância de uma alimentação adequada no controle de doenças crônicas, diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica, seus modos de prevenção e agravos.

Referências

Fórum de Pró-reitores das instituições públicas de educação superior brasileiras (FORPROEX). Política nacional de extensão universitária. Manaus: FORPROEX, 2012. Versão ebook. Disponível em: https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Política-Nacional-de-Extensão-Universitária-e-book.pdf. Acesso em: 25 de setembro de 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritários. Brasília: [s. n.], 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus: protocolo. Brasilia: Brasil. Ministério da Saúde, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Doenças não transmissíveis. 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases. Acesso



em: 28 set. 2025.

SILVA, A. C. V . R. da; SILVA, M. P. S. F. da; SILVA, J. N. S. F. da; JÚNIOR, M. F. da S.; ARAUJO, V . T. B. de; LIMA, H. C. de. Efetividade