

Hiperdia em ação: integração entre alimentação saudável e atividades físicas

Autor(res)

Suellem Luzia Costa Borges
Natália Frasson Teixeira
Karolyne Midori Takigawa Miazato
Adriely Barbosa Carneiro
Patrícia Prudêncio Da Silva
Maria Clara Caminha Fogaça
Amanda Dos Santos

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

O Hiperdia é compreendido como um agrupamento de ações voltadas a pacientes diabéticos e hipertensos, as quais visam o cuidado de maneira integral, segundo Vale et al., 2019. Desse modo, a importância desse conjunto é baseada em ações multifatoriais que convergem na promoção de uma melhor qualidade de vida aos indivíduos que apresentam problemas na produção de insulina e na manutenção adequada da pressão arterial.
O projeto de extensão é entendido como uma atividade que visa proporcionar a interação entre o ambiente acadêmico e a sociedade, buscando dar enfoque a disseminação de conhecimento de forma clara e objetiva para a comunidade como o fomento de atividades lúdicas de higienização das mãos e descarte adequado de resíduos com o intuito de promover a inclusão e conscientização da comunidade. Ele segue princípios interdisciplinares para a formação de profissionais completos, que sigam o preceito da integração de habilidades, difundindo a teoria e a prática (Sá; Monici; Conceição, 202

Objetivo

Promover atividades aos pacientes do Hiperdia, acerca de hábitos alimentares e de exercício físico para a melhora da qualidade de vida, incentivando a mudança da rotina.

Material e Métodos

No início da ação foram utilizados os materiais da unidade - como glicosímetro e esfigmomanômetro - para a realização da punção capilar a fim de verificar a glicose e aferição da pressão arterial. Em seguida, foi realizado um pequeno intervalo com lanches naturais para que os pacientes se alimentassem antes da parte teórica e prática do projeto. Logo após o intervalo, ocorreu a distribuição de figuras de pratos e comidas impressas para que os pacientes pudessem montar o próprio prato com base nos conhecimentos sobre o que seria uma refeição saudável. Assim, após a prática, o conceito e a importância da alimentação balanceada para o público do Hiperdia foram explicados - com o auxílio de uma nutricionista -, elencando também a necessidade da prática de exercícios



físicos, que já são reali[illegible] os pacientes refizeram o prato baseado na explicação e compararam a diferença. Além disso, ao final da atividade, folhas com emojis p

Resultados e Discussão

As dinâmicas que foram propostas anteriormente, realizadas com um grupo de frequentadores do programa Hiperdia obtiveram grande êxito. Os resultados, observados pela participação ativa do grupo, demonstraram impactos positivos no entendimento dos conteúdos propostos pela abordagem prática.

Ademais, relacionado aos objetivos específicos, foi constatado que ao final da dinâmica, a maioria massiva dos participantes conseguiram reproduzir os ensinamentos, remontando pratos de comida mais saudáveis e adequados, quanto a qualidade e a quantidade dos alimentos escolhidos. Análogo a isso, mais da metade do grupo conseguiu distinguir práticas saudáveis e não saudáveis ao final da palestra dialogada, correlacionando escolhas mais saudáveis à melhora da qualidade de vida.

Além disso, a preceptora que acompanhou a ação demonstrou grande interesse na metodologia adotada pelo grupo, incentivando a participação dos envolvidos e correlacionando com aprendizados anteriores, já vistos por eles por se

Conclusão

Diante do objetivo geral - promover atividades aos pacientes do Hiperdia, acerca de hábitos alimentares e de exercício físico para a melhora da qualidade de vida, incentivando a mudança da rotina - obtivemos uma aceitação e envolvimento dos integrantes do projeto de forma maciça e completa nas dinâmicas; logo, foi possível determinar que os critérios foram atendidos de forma total. Além disso, aplicação de tal atividade de forma regular no Hiperdia certamente desenvolveria a conscientização do

Referências

MENDES, Eugênio Vilaça. A construção social da atenção primária à saúde. [S.l.]: Conass, 2015.

SÁ, Maria Aparecida Munin de; MONICI, Sandra Cristina Borges; CONCEIÇÃO, Márcio Magera. A IMPORTÂNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO E O IMPACTO QUE ELE TEM NO PROCESSO FORMATIVO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE - ISSN 2763-8928, v. 2, n. 3, p. e2365, 1 mar. 2022.

BACURY, Cristiane de Lima et al. Avaliação da aplicabilidade do Programa Hiperdia, na perspectiva dos profissionais de saúde e usuários. Revista Eletrônica Acervo Enfermagem, v. 23, n. 1, p. e11721, 20 jan. 2023.

FASSINA, Vanessa; MENDES, Rosilda; PEZZATO, Luciane Maria. Formação médica na atenção primária à saúde: percepção de estudantes. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, p. e141, 2021.

VALE, Paulo Roberto Lima Falcão do et al. Fortalecendo a longitudinalidade do cuidado aos sujeitos participantes do programa Hiperdia. Revista de APS, v. 22, n. 2, 2019.