



## **O tratamento não medicamentoso e prevenção de quedas como ferramentas para reduzir complicações na população do hiperdia na UBSF Botafogo.**

### **Autor(res)**

Suellem Luzia Costa Borges  
Ana Letícia Fonseca De Souza  
Enzo Braga Vital  
Caio Murillo Domingos Germinari  
Gabriel De Almeida Michalski  
Rafaela Barbosa Sadalla Araujo

### **Categoria do Trabalho**

Extensão

### **Instituição**

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

### **Introdução**

Este projeto de pesquisa-extensão visou oportunizar a adesão às estratégias de tratamento não medicamentoso e às medidas de prevenção de quedas entre pacientes do programa Hiperdia na Unidade de Saúde da Família (USF) Jardim Botafogo, Campo Grande-MS. A ação se justificou pela elevada prevalência de hipertensão e diabetes na população da região, bem como pela lacuna no conhecimento sobre práticas complementares ao tratamento farmacológico. O objetivo foi sensibilizar os participantes sobre a importância da alimentação saudável e da prática regular de exercícios como medidas eficazes para o controle pressórico e glicêmico, além de promover, em conjunto, medidas de prevenção de quedas para a melhoria da qualidade de vida. A metodologia adotada foi descritivo-educativa, com abordagem qualitativa e utilização de estratégias ativas, desenvolvidas junto à Equipe Lilás da USF.

### **Objetivo**

O principal objetivo da ação foi oportunizar a adesão dos pacientes do programa Hiperdia às estratégias de tratamento não medicamentoso e às medidas de prevenção de quedas, visando melhorar a qualidade de vida e reduzir complicações. Além de, incentivar a participação dos pacientes do programa Hiperdia nas atividades físicas ofertadas na unidade de saúde, destacando seus benefícios para

### **Material e Métodos**

Este projeto utilizou uma metodologia descritivo-educativa com enfoque qualitativo, empregando estratégias ativas para oportunizar o tratamento não medicamentoso e a prevenção de quedas como formas de reduzir complicações na população do Hiperdia da UBSF Botafogo. A ação foi desenvolvida com a Equipe Lilás, composta por um médico, um enfermeiro, dois técnicos de



enfermagem e um assistente social, além da participação das atividades.

A dinâmica foi organizada em seis etapas: na primeira etapa, realizou-se uma aproximação com o público presente na ação, com apresentação do grupo acadêmico e exposição inicial sobre tratamento não medicamentoso e prevenção de quedas, acompanhada por uma nutricionista. Na segunda etapa, ocorreu a oficina “Monte seu prato”, em que voluntários selecionaram imagens de alimentos para representar uma refeição completa.

### Resultados e Discussão

Os resultados alcançados com a execução do projeto de extensão na USF Jardim Botafogo foram amplamente positivos e atenderam ao objetivo central de promover o conhecimento sobre o tratamento não medicamentoso da hipertensão e diabetes, bem como reforçar estratégias práticas para fortalecimento muscular e prevenção de quedas na população idosa atendida pelo Hiperdia. Durante a ação, observou-se grande participação e interesse dos pacientes, que interagiram ativamente nas atividades propostas, especialmente na oficina “Monte seu prato” e na demonstração dos exercícios físicos.

É notório que a promoção de conhecimento acadêmico à população amplia a autonomia dos indivíduos e favorece melhorias sociais, ao torná-los conscientes de suas limitações e capacidades, possibilitando o uso de mecanismos para manutenção da qualidade de vida.

### Conclusão

O objetivo geral do projeto -oportunizar a adesão dos pacientes do Hiperdia às estratégias de tratamento não medicamentoso e às medidas de prevenção de quedas- foi plenamente alcançado. Houve participação dos participantes, inicialmente baixa, mas que aumentou após o engajamento de uma voluntária na atividade “Monte seu prato”, favorecendo o alcance dos objetivos específicos.

### Referências

- ALBORNOS-MUÑOZ, L. et al. Efficacy of the Otago Exercise Programme to reduce falls in community-dwelling adults aged 65–80 years old: a cluster randomized controlled trial. BMC Nursing, v. 23, n. 1, 2024. Disponível em: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-024-02310-3>. Acesso em: 28 set. 2025.
- CORREIA, M. A. S. et al. Strength training for arterial hypertension treatment: a systematic review and meta-analysis. Hypertension Research, v. 46, p. 1123-1133, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36604479/>. Acesso em: 28 set. 2025.
- DATASUS – DEPARTAMENTO DE INFORMÁTICA DO SUS. Hiperdia – Sistema de Cadastro e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.



Disponível em: <https://www.uniderp.br/portal/extensionistas/hipertensao-e-vacinas>.

Acesso em: 28 set. 2025.