

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
Caio Murillo Domingos Germinari
Enzo Braga Vital
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. [illegible] ão 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 Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.



Disponível em: https://[illegible]perdia/. Acesso em: 28 set. 2025.