

28, 29 e 30
de Outubro



XVI SENPEX

Inclusão e Diversidade Científica:
Democratizando o Conhecimento

VIVENDO DE FORMA SAUDÁVEL COM HIPERTENSÃO E DIABETES: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PROJETO DE EXTENSÃO

Saúde

Evandro Camilo Walter Junior¹; Lais Derregão Bianco²; Laryssa Silva de Andrade³; Lauana Rodrigues⁴; Luiz Eduardo Nicoladeli Zomer⁵ Bruna Duarte⁶; Kelli Pazeto Della Giustina⁷

¹ UNIBAVE. junior.c.walter@hotmail.com

² UNIBAVE. laisbianco07@gmail.com

³ UNIBAVE. laryssaandrade51613@gmail.com

⁴ UNIBAVE. lauanarodriguesdabatista@gmail.com

⁵ UNIBAVE. luizeduardozomer@gmail.com

⁶ UNIBAVE. duarte_bru03@hotmail.com

⁷ UNIBAVE. kellipdg@gmail.com

Resumo: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), com ênfase na hipertensão e diabetes, representam um grande desafio para a saúde pública, especialmente diante do aumento da expectativa de vida. Este trabalho teve como objetivo promover educação em saúde e incentivar a adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos, visando ao melhor controle dessas condições. Para tanto, foi realizada uma atividade educativa com o grupo de idosos do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Orleans, Santa Catarina, em 23 de maio de 2025. A ação incluiu palestra, dinâmicas em grupo, distribuição de informativos sobre alimentação saudável e um stand para aferição de pressão arterial e glicemia capilar. Participaram 32 idosos, com idades entre 55 e 80 anos.

Palavras-chave: saúde; prevenção; doenças crônicas.

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são um dos principais responsáveis por mortes no Brasil, em 2019 cerca de 54,7% dos óbitos foram causados por DCNT's e 11,5% por agravos dessas doenças. As principais doenças,

como hipertensão (HAS) e diabetes (DM), estão relacionadas a hábitos de vida como: consumo de alimentos ultraprocessados, tabagismo, baixa adesão a atividades físicas, abuso de álcool etc (Ministério da Saúde, 2021).

Assim, a ONU (Organização das Nações Unidas) criou os ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) no ano de 2015, com metas a serem cumpridas por seus países membros até 2030. Dessa forma, no tópico 3, saúde e bem-estar, a fim de diminuir a mortalidade das DCNTs, foram elaboradas estratégias de prevenção e promoção de saúde (ONU, 2015). Nesse sentido, a prática regular de atividade física ajuda a diminuir a incidência de hipertensão arterial, além de diminuir de 27 a 50% o risco de mortalidade. Ademais, a adesão de uma dieta hipossódica tem sua importância no combate à HAS, sendo que a restrição na ingestão de 1.800mg/dia de sódio associou-se à redução 5,4 mm/hg na pressão arterial (Barroso *et al.*, 2020).

Já na DM a prática de atividade física e alimentação equilibrada são tão essenciais quanto na HAS. Sendo a rotina de exercícios físicos uma das principais formas de prevenir a DM e diversas outras doenças cardiovasculares.

O exercício físico desempenha um papel essencial no manejo da DM, pois contribui para a regulação do metabolismo da glicose, auxilia na diminuição da gordura corporal e favorece a redução da pressão arterial. Além disso, mostra-se eficaz no enfrentamento da resistência à insulina, uma vez que estimula o músculo esquelético a utilizar a insulina de maneira mais eficiente durante o processo de produção de energia (Carvalho *et al.*, 2015). Portanto, uma rotina de atividades físicas e com uma dieta focal para a promoção de uma maior qualidade de vida, para aqueles que já possuem HAS e DM, são primordiais, já que são as práticas mais eficientes na atualidade. Assim, estando em conformidade com os objetivos de sustentabilidade propostos pela ONU. Este trabalho teve como objetivo relatar a experiência acadêmica de uma ação de educação em saúde que visava incentivar a adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos, visando ao melhor controle dessas condições.

Procedimentos Metodológicos

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência das ações extensionistas desenvolvidas por acadêmicos do curso de Enfermagem, realizadas no dia 23 de maio de 2025, no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de um município do extremo sul de Santa Catarina.

O projeto de extensão foi concebido no contexto da disciplina Projeto de Extensão Interdisciplinar III, integrante da matriz curricular, com acadêmicos na quinta fase do curso, desenvolvendo seu terceiro projeto interdisciplinar. A temática abordada foi a gestão de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), com ênfase em hipertensão arterial e diabetes mellitus, visando promover educação em saúde e estimular hábitos de vida saudáveis entre idosos.

As atividades foram estruturadas em três momentos sequenciais, planejados para integrar aspectos informativos, participativos e práticos:

Roda de conversa – voltada à sensibilização para a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e adesão ao tratamento medicamentoso. Os idosos compartilharam experiências e estratégias no enfrentamento das comorbidades, enquanto a equipe mediou a discussão e forneceu orientações baseadas em evidências científicas.

Dinâmica “Semáforo da Saúde” – atividade lúdica em que os participantes classificaram situações cotidianas de acordo com cores do semáforo (verde, hábitos saudáveis; amarelo, comportamentos que requerem moderação; vermelho, práticas prejudiciais), estimulando reflexão crítica e tomada de decisões conscientes sobre seus hábitos de vida.

Aferição de indicadores de saúde – pressão arterial e glicemia capilar foram medidas utilizando equipamentos calibrados, com registro sigiloso dos dados. Os resultados foram discutidos individualmente para fins educativos, permitindo a avaliação prática da influência dos hábitos saudáveis no controle desses parâmetros.

Essa metodologia integrou educação em saúde, participação ativa e monitoramento prático, configurando uma estratégia efetiva para a promoção do autocuidado e da qualidade de vida entre idosos com hipertensão arterial e diabetes mellitus.

Resultados e Discussão

Durante a ação extensionista, foram realizadas aferições de pressão arterial e glicemia capilar com o objetivo de monitorar indicadores de saúde dos idosos participantes.

Na aferição da pressão arterial, participaram 31 idosos. Observou-se que 4 indivíduos (12,9%) apresentaram valores compatíveis com hipertensão (acima de 160x80 mmHg), 25 idosos (80,7%) encontravam-se em condição de normotensão

(entre 100x60 mmHg e 160x80 mmHg) e 2 participantes (6,4%) apresentaram hipotensão (valores abaixo de 100x60 mmHg).

Em relação à glicemia capilar, 20 idosos realizaram a verificação. Dentre eles, 1 idoso (5%) apresentou hipoglicemia (glicemia inferior a 90 mg/dL), 15 indivíduos (75%) estavam em condição normoglicêmica (entre 90 mg/dL e 180 mg/dL) e 4 idosos (20%) apresentaram hiperglicemia (acima de 180 mg/dL).

Foi identificado que 30 idosos relataram possuir acesso a alimentos saudáveis e mantêm pequenas plantações caseiras, o que favorece uma alimentação mais equilibrada. Ademais, 90% dos idosos participantes da atividade relataram aumento no interesse por hábitos alimentares saudáveis após as orientações educativas realizadas durante o encontro.

Os dados foram sistematizados e representados graficamente para facilitar a visualização dos achados (Gráfico 1 – Pressão Arterial; gráfico 2 – Glicemia Capilar).

Os dados obtidos indicam que a maioria dos idosos participantes apresentou pressão arterial dentro dos limites considerados normais, o que pode estar relacionado à adoção prévia de práticas saudáveis ou ao acompanhamento médico regular. O percentual de 12,9% com hipertensão foi inferior ao observado em estudos populacionais com idosos no Brasil, como o de Lima-Sousa et al. (2019), que identificou prevalência de hipertensão em 61% dos indivíduos com 65 anos ou mais, e o da Pesquisa Nacional de Saúde 2019, que apontou prevalência de 55% para essa faixa etária (Brasil, 2022).

Esses dados sugerem que os participantes do projeto apresentam perfil de saúde cardiovascular mais favorável em comparação com a média nacional, possivelmente devido ao engajamento em atividades educativas e à presença de hábitos de vida saudáveis, como cultivo de alimentos e preparo doméstico das refeições.

Quanto aos dados de glicemia capilar, observou-se que 20% dos idosos apresentaram hiperglicemia, percentual relevante, considerando a prevalência crescente de diabetes mellitus tipo 2 entre idosos brasileiros. Segundo estudo de Santos *et al.* (2025), o controle glicêmico inadequado é frequente nessa população, sobretudo entre aqueles com baixa escolaridade e acesso restrito a cuidados contínuos. A detecção de hiperglicemia reforça a necessidade de ações preventivas e educativas voltadas à promoção do autocuidado e à adesão ao tratamento, especialmente na atenção básica.

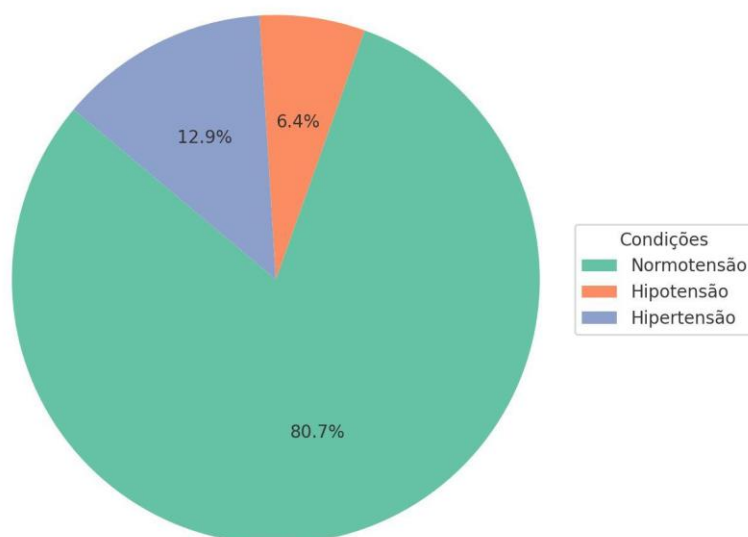
A identificação de que 90% dos participantes demonstraram aumento do interesse por hábitos alimentares saudáveis após a atividade educativa evidencia o impacto positivo da intervenção. Resultados semelhantes foram encontrados por Zattar *et al.* (2021), que demonstraram a efetividade de ações educativas na mudança de comportamento alimentar entre idosos em comunidades do sul do Brasil.

Adicionalmente, o relato de 30 idosos sobre o cultivo de alimentos em hortas caseiras revela um potencial de autonomia alimentar, o que pode ser aproveitado em estratégias futuras de promoção da saúde, como oficinas culinárias, hortas comunitárias e incentivo à produção local de alimentos. Esse achado está alinhado às diretrizes de promoção da saúde do Ministério da Saúde e evidencia a importância da intersectorialidade nas práticas educativas (Brasil, 2023).

Portanto, os resultados sugerem que o projeto contribuiu para alcançar seu objetivo de estimular hábitos saudáveis entre os idosos, promovendo a autonomia, o autocuidado e a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), conforme apontado também por Zattune *et al.* (2006), ao afirmarem que intervenções em grupos comunitários promovem maior adesão ao cuidado entre a população idosa.

Gráfico 1 - Percentual da distribuição da pressão arterial dos participantes da ação extensionista no CRAS

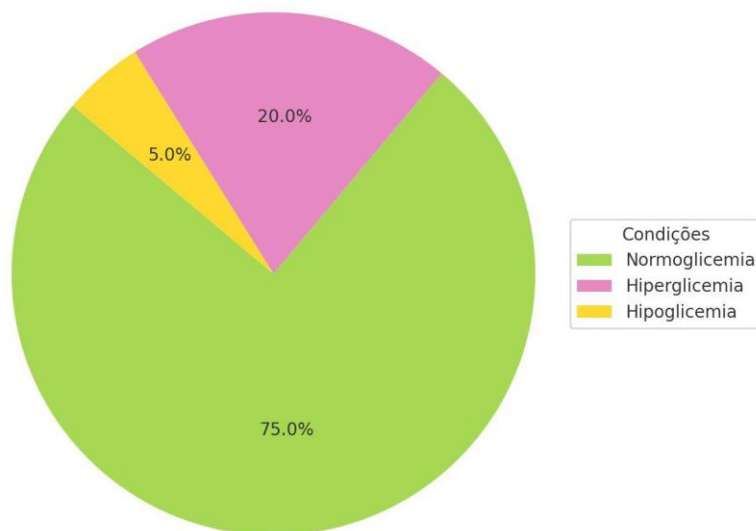
Distribuição da Pressão Arterial



Fonte: Dados coletados pelos autores (2025).

Gráfico 2 - Percentual da distribuição da glicemia dos participantes da ação extensionista no CRAS

Distribuição da Glicemia



Fonte: Dados coletados pelos autores (2025).

Em síntese, o projeto cumpriu com maestria seu objetivo central, promover a conscientização das pessoas idosas sobre a importância de uma rotina de atividades físicas e com uma dieta focal para a prevenção e promoção de uma melhor qualidade de vida e no convívio com as DCNTs. Além disso, os resultados observados durante e após a execução do projeto evidenciam a eficácia das ações propostas, sendo possível verificar um aumento no interesse dos participantes por hábitos alimentares mais saudáveis e, por conseguinte, uma percepção mais crítica e informada sobre as escolhas alimentares no dia a dia, além da sua assimilação acerca da importância de uma rotina de consultas médicas e o uso correto das medicações.

Dessa forma, a continuidade de iniciativas como essa se torna essencial para consolidar os aprendizados adquiridos, também se evidencia o papel da educação em saúde para a população já que as discussões acerca das DCNTs para as comunidades mais vulneráveis ainda não se fazem totalmente eficientes.

Figura 1 – Apresentação e discussão do tema



Fonte: Arquivo dos autores, 2025.

Figura 2 – Dinâmica “Semáforo da Saúde”



Fonte: Arquivo dos autores, 2025.

Figura 3 – Momento de aferição dos sinais vitais



Fonte: Arquivo dos autores, 2025.

Considerações Finais:

A realização do projeto de extensão “Vivendo de Forma Saudável com Hipertensão e Diabetes” possibilitou constatar a relevância de ações educativas no fortalecimento do autocuidado e na promoção da saúde entre idosos acometidos por doenças crônicas não transmissíveis. A utilização de metodologias ativas e participativas, como rodas de conversa, dinâmicas lúdicas e aferição de indicadores de saúde, contribuiu para a ampliação do conhecimento, para a reflexão crítica sobre os hábitos cotidianos e para o incentivo à adoção de práticas mais saudáveis.

Os resultados obtidos evidenciam que a combinação de informações científicas acessíveis, interação comunitária e monitoramento de parâmetros clínicos constitui estratégia efetiva para o empoderamento dos participantes e para a prevenção de agravos decorrentes da hipertensão arterial e do diabetes mellitus. Além disso, a experiência proporcionou aos acadêmicos de Enfermagem a oportunidade de desenvolver competências relacionadas à educação em saúde, à comunicação e ao cuidado integral.

Diante do exposto, conclui-se que iniciativas dessa natureza devem ser incentivadas e mantidas, pois contribuem para a melhoria da qualidade de vida da população idosa e para a redução dos impactos das doenças crônicas na saúde pública. Reforça-se, assim, a importância da integração entre ensino, serviço e comunidade na construção de práticas de cuidado que valorizem a prevenção, a

promoção da saúde e o fortalecimento da autonomia dos indivíduos. A experiência proporcionada pelo projeto reforça a necessidade de uma abordagem integrada e contínua em relação à educação em saúde, de forma a combater as crescentes taxas de doenças crônicas não transmissíveis na população em geral.

Referências

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial – 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/207940>>. Acesso em: 5 abr. 2025.

BRASIL. Estatística Cardiovascular – Brasil 2023. Departamento de Informática do SUS, 2023. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11185831/>>. Acesso em: 5 set. 2025.

BRASIL. Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 7, p. 2655–2665, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2022.v27n7/2655-2665/pt/>>. Acesso em: 5 set. 2025.

CARVALHO, Silas Santos; ANDRADE SILVA, Thays Mariana de; COELHO, Julita Maria Freitas. Contribuições do tratamento não farmacológico para Diabetes Mellitus tipo 2. Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, v. 5, n. 2, p. 59-64, 2015.

LIMA-SOUSA, A. L. et al. Prevalência, tratamento e controle da hipertensão arterial em idosos de uma capital brasileira. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 112, n. 3, p. 271–278, 2019. DOI: 10.5935/abc.20180274.

MALTA, Deborah et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. [S. l.], [20--]. Disponível em: <https://ava.unibave.net/pluginfile.php/274976/mod_resource/content/1/DCNT_2.pdf>. Acesso em: 5 abr. 2025.

ONU. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil. [S. l.], 2015. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>>. Acesso em: 4 abr. 2025.

SANTOS, B. F. et al. Hipertensão arterial sistêmica em idosos e fatores associados: estudo de base populacional. Cadernos de Saúde Coletiva, v. 33, n. 2, 2025. DOI: 10.1590/1414-462X202533020142.

ZATTAR, L. C. et al. Prevalência e fatores associados à pressão arterial elevada, seu conhecimento e tratamento em idosos no sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/FnK4DK7p3SQYt6rrgrSbzbS/>>. Acesso em: 5 set. 2025.

ZATTUNE, M. P. A. et al. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, v. 22, n. 2, p. 285–294, 2006. DOI: 10.1590/S0102-311X2006000200006.