

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**DIABETES MELLITUS E HIPERTENSÃO ARTERIAL: RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE**

Gessica Barbosa Pereira (gessicabarbosa079@gmail.com)

Maria Vitória Alves Bezerra (vitoriaalveseva@gmail.com)

Lahra Luna (lahraluna@hotmail.com)

Juliana Silva Carvalho (juliana_carvalho25@hotmail.com)

INTRODUÇÃO: A Diabetes é uma doença metabólica crônica caracterizada pela elevação persistente da glicose no sangue, resultante de uma deficiência na produção de insulina pelo pâncreas ou na incapacidade do corpo de utilizá-la adequadamente. Já a Hipertensão é uma condição clínica caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, acima de 120/80 mmHg, sendo considerada um dos principais fatores de risco para outras doenças.

OBJETIVO: Relatar experiência vivida em uma ação educativa por acadêmicos acadêmicas do curso de Fisioterapia da UNIATENEU, sobre diabetes e hipertensão.

MATERIAL E MÉTODOS: Trata-se de estudo do tipo relato de experiência vivenciado por acadêmicas da fisioterapia do 9º semestre da UNIATENEU. Foi realizado uma ação educativa em saúde sobre diabetes e hipertensão, no Projeto Qualivida em 13 de novembro de 2025. Teve como público 25 pacientes que estavam no pátio aguardando atendimento. A ação inciou com uma mini palestra sobre: conceito, sinais de alerta e fatores de risco, além da

importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento contínuo para evitar complicações e melhorar a qualidade de vida. No segundo momento tivemos dinâmicas sobre diabetes e hipertensão, na primeira trabalhamos a percepção sobre a quantidade de açúcar presente nos alimentos consumidos no dia a dia. Foi apresentado produtos comuns na rotina alimentar e utilizando uma balança e copos descartáveis, cada participante deveria colocar a quantidade de açúcar que acreditava corresponder ao valor real presente no alimento escolhido. Na dinâmica sobre hipertensão, foi realizada por meio de quebra-cabeça educativo, onde as participantes montavam o quebra-cabeça, estimulando atenção e envolvimento. Ao final de cada dinâmica as pacientes recebiam brindes com mensagens sobre o assunto.

RESULTADOS: Os participantes apresentaram conhecimento prévio sobre o assunto, porém surgiram dúvidas e as atividades desenvolvidas possibilitaram um conhecimento maior através das dinâmicas. A dinâmica da diabetes, contribuiu para a conscientização do consumo excessivo do açúcar, e o trabalho visual realizado no quebra-cabeça sobre hipertensão, facilitou a absorção das informações.

CONCLUSÃO: A realização da ação mostrou grande relevância para a conscientização e o estímulo ao autocuidado entre as participantes, permitindo esclarecer dúvidas, reforçar a importância da prevenção e incentivar hábitos de vida mais saudáveis.

Palavras-chave: fisioterapia; diabetes; hipertensão.