



## DIALOGANDO NA COMUNIDADE: DIABETES E HIPERTENSÃO

Ana Clara Alves Inacarato<sup>1</sup>; Ana Clara Silva Reis Ferreira<sup>1</sup>; Ana Laura Borges Silva<sup>1</sup>; Bianca de Assis Vilela<sup>1</sup>; Emilly Silva Moreira<sup>1</sup>; Giuliana Mello da Silva<sup>1</sup>; Marcelo Augusto Ribeiro Araújo<sup>1</sup>; Maria Eduarda Viana Costa Queirós<sup>1</sup>; Valéria Emília Tito Pereira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Medicina

<sup>2</sup> Orientadora Projetos de Extensão

Extensão

Universitária

Endereço para contato: [valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br](mailto:valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br)

### Resumo

*A diabetes e a hipertensão são, claramente, um problema de saúde pública em nosso país, haja vista, que essas doenças crônicas afetam uma grande parcela da sociedade brasileira. Nota-se que o alto número de casos positivos são principalmente devido aos hábitos de vida sedentários e não saudáveis, o que impacta muito na vida desses pacientes. Por meio desta análise, o projeto de extensão "Dialogando com a sociedade: diabetes e hipertensão" surge com o objetivo de conscientizar e oferecer a uma parcela da sociedade o conhecimento por meio de palestras, panfletos informativos, exemplos de exercícios físicos que podem ser praticados em casa, além de uma dinâmica interativa com a sociedade sobre a alimentação e os tipos de alimentos que devem ser evitados e inseridos na dieta para os pacientes com estas doenças. Diante do que foi elaborado, em forma de uma brincadeira de sorteio de alimentos e perguntas sobre o impacto deste alimento, seja ele bom ou ruim, pôde ser notado que os pacientes conseguiram fixar as informações transmitidas e foram capazes de discutir entre si sobre os alimentos que deveriam ser evitados e aqueles que deveriam ser preservados da dieta, ficando por parte delas, a preservação dos bons hábitos de vida, bem como o cuidado na prática de exercícios físicos, uso da medicação e preservação da saúde integral. Com isso, pode-se dizer que o presente projeto atingiu com completude, seus objetivos e foi efetivo na sociedade conscientizada.*

### Introdução

O Projeto de Extensão teve como tema abordado a melhoria da qualidade de vida para pacientes com hipertensão e diabetes. Há 4 tipos de diabetes, dois delas são: a tipo 1, que é a mais rara por ser uma doença congênita e a tipo 2 que é adquirida pela má alimentação e sedentarismo, hábitos que se tornaram frequentes na atualidade e ambas estão relacionadas com a quantidade de açúcar no sangue. Já a hipertensão é caracterizada pelo aumento da pressão dentro do vaso sanguíneo, uma das consequências desta patologia, caso não tratada de forma eficaz, é o infarto agudo do miocárdio (IAM). A taxa de portadores de diabetes mellitus e hipertensão crescem a cada dia, em virtude desses maus hábitos. Devido a isso, nosso projeto de extensão obteve como foco principal, melhorar a condição de vida dos pacientes apesar de conviver com a doença, por meio da conscientização que ocorreu através de palestras e dinâmicas nas quais dialogamos com os portadores e não portadores, mas interessados na prevenção e tratamento.

### MATERIAIS E MÉTODOS:

Para a elaboração do Projeto de Extensão em comunidade, foram realizadas visitas domiciliares, às pessoas com diabetes e/ou hipertensão, selecionadas pelo ESF. Além disso, foi aplicado na Policlínica da Faculdade Atenas para os pacientes em forma de sala de espera e no auditório para alunos e funcionários.

As atividades objetivaram conscientizar de forma dinâmica e adaptáveis, para o dia a dia, práticas de novos hábitos de vida, como: atividades físicas, melhoria na alimentação, prevenções e vários conselhos de acompanhamento médico a partir do ESF local e até mesmo particular, a partir de instrumentos de aferição de pressão arterial e de glicemia.

Dessa forma, confeccionou-se cartazes e panfletos com informações de diabetes e hipertensão com significados, sintomas, prevenção, melhor alimentação e prática de exercícios físicos possíveis de serem realizados em casa, utilizando linguagem simples e de fácil compreensão. Também foi



elaborada uma dinâmica com uma caixa de papelão, utilizada para conscientização de melhoria alimentar. Nesta caixa havia recortes de alimentos e a cada retirada era perguntado à pessoa se era saudável ou não saudável, após a resposta, era explicado a influência desse alimento na vida e direcionava-se à doença.

Nessas práticas, foram feitos procedimentos de aferição de pressão arterial e glicemia. Foi apresentado slides de orientação e vídeo da execução das atividades físicas, além de troca de conversa.

O Projeto apresentou uma finalidade educativa e englobou várias situações, nas quais foram apresentados hábitos para uma boa condição de vida, apesar da vivência com diabetes e hipertensão e as principais medidas preventivas dessas doenças.

Em suma, houve adesão e interação de todos os envolvidos (pacientes e pessoas orientadas).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante o Projeto de Extensão em comunidade, foram realizadas visitas domiciliares, à pacientes com diabetes e/ou hipertensão, selecionadas pelo ESF BELA VISTA. Durante essa fase do projeto, foi possível levar cartilhas informativas e de conscientização para 4 famílias na qual aproximadamente 16 pessoas foram alcançadas pela metodologia aplicada. As atividades objetivaram conscientizar de forma dinâmica e adaptáveis, para o dia a dia das famílias. Houve orientação sobre o que é hipertensão e diabetes, quais são os principais sintomas, quais são as prevenções e controle, quais atividades físicas poderiam ser realizadas dentro dos domicílios tendo em vista que o público-alvo é de idade avançada. (Figuras de 1 a 8).

Além disso, o projeto foi aplicado na Policlínica da Faculdade Atenas para os pacientes em forma de sala de espera e no auditório para alunos e funcionários utilizando linguagem simples e de fácil compreensão. Durante essa fase do projeto, foi possível levar cartilhas informativas e de conscientização para aproximadamente 30 pessoas. Durante a execução do projeto foi realizada uma dinâmica com uma caixa de papelão, utilizando a mesma para conscientização de melhoria alimentar. Nesta caixa havia recortes de alimentos e a cada retirada era perguntado à pessoa se era saudável ou não saudável, após a resposta, era explicado a influência daquele alimento na vida e direcionava-se à doença. (Figuras de 9 a 11).

Após a sala de espera na Policlínica da Faculdade Atenas Passos foram feitos procedimentos de aferição de pressão arterial e glicemia capilar e o mesmo também foi realizado em auditório no dia da apresentação para alunos e funcionários. No Auditório foram apresentados slides de orientação e vídeo da execução das atividades físicas, além de retirada de dúvidas e diálogo. (Figuras 12 a 14). Levando em consideração que cada pessoa conscientizada possui no mínimo 4 familiares ou amigos que possam ter diabetes ou hipertensão chegamos ao resultado de 136 pessoas impactadas com o projeto executado.



Figura 1. Cartilhas desenvolvidas para Visita domiciliar no bairro Bela Vista 2.



Figura 2. Acadêmico de medicina Marcelo apresentando cartilha para paciente.



Figura 3. Foto realizada após ação realizada em casa da paciente.



Figura 4. – Acadêmicas Bianca e Giuliana apresentando cartilha para paciente Monica.



Figura 5. Acadêmicos em visita domiciliar do ESF Bela Vista 2



Figura 6. Acadêmicos em visita domiciliar do ESF Bela Vista 2



Figura 7. Paciente do ESF Bela Vista 2 com cartilha desenvolvida pelo grupo.



Figura 8. Acadêmico Marcelo aferindo Sinais Vitais da Paciente do ESF Bela Vista 2.



Figura 9. Elaboração da caixa e figuras utilizadas em dinâmica.



Figura 10. Apresentação do projeto "DIALOGANDO NA COMUNIDADE: DIABETES E HIPERTENSÃO" na Policlínica na Faculdade Atenas-Passos.

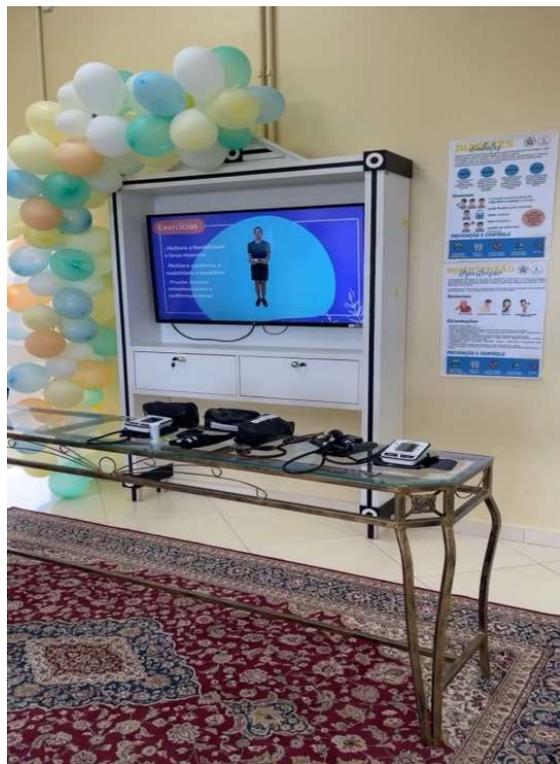


Figura 11. Instrumentos utilizados na Policlínica na Faculdade Atenas-Passos para realização da sala de espera.



Figura 12. Discentes em apresentação do projeto no auditório com os funcionários e alunos da Faculdade Atenas-Passos.



Figura 13 e 14. Discentes Ana Laura e Marcelo realizando a aferição de glicemia capilar e pressão arterial no auditório com os funcionários e alunos da Faculdade Atenas-Passos.

## CONCLUSÃO

Torna-se evidente, portanto, que por meio do nosso projeto "DIALOGANDO NA COMUNIDADE: DIABETES E HIPERTENSÃO", pudemos refletir acerca de como ocorre a inter-relação entre saúde e comunidade civil. Dessa forma, com o objetivo de conduzir o conhecimento a respeito das doenças crônicas à população sobre a prática de cuidados e hábitos de vida saudáveis, observamos que houve grande interesse por parte da parcela populacional da qual participou do nosso projeto de extensão. Uma vez que esses indivíduos participaram ativamente do estudo e dinâmicas realizadas. Diante disso, constatou-se também que, tanto a visita domiciliar quanto a apresentação do tema na Policlínica e no auditório, na Faculdade Atenas-Passos, mostrou-nos o quão importante a temática do programa necessita ser mais propagada e abordada na sociedade, visto que, embora a hipertensão e diabetes sejam doenças recorrentes na sociedade atual, grande parte da população não possui conhecimento suficiente sobre o conteúdo. Portanto, pode-se afirmar que, evidentemente, as atividades citadas promoveram, naquelas circunstâncias, uma intrínseca análise e aproveitamento em relação às medidas preventivas das moléstias e práticas de melhor qualidade de vida, bem como conhecimento para levarem consigo no cotidiano.



Figura 1. Visita domiciliar no bairro Bela Vista 2. Ida nas casas dos pacientes com hipertensão e diabetes.



Figura 3. Elaboração da atividade dinâmica apresentada na Policlínica e no auditório, na Faculdade Atenas-Passos.



Figura 2. Visita domiciliar no bairro Bela Vista 2. Ida nas casas dos pacientes com hipertensão e diabetes. Apresentação e diálogo da temática



Figura 4. Apresentação do projeto "DIALOGANDO NA COMUNIDADE: DIABETES E HIPERTENSÃO" na Policlínica na Faculdade Atenas-Passos.



Figura 5. Apresentação do projeto "DIALOGANDO NA COMUNIDADE: DIABETES E HIPERTENSÃO" no auditório com os funcionários e alunos da Faculdade Atenas-Passos.

## REFERÊNCIAS

Artigo 1: "As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial".

Artigo 2: "Prevalência de diabetes e hipertensão no Brasil baseada em inquérito de morbidade auto-referida, Brasil, 2006".

Artigo 3: "Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil".

Site 1: <https://www.tuasaude.com/dieta-para-diabetes/#:~:text=Alimentos%20permitidos%20na%20diabetes.%20Os%20alimentos%20permitidos%20na,exceto%20batata%2C%20batata%20doce%2C%20macaxeira%20e%20inhame%2C%20>

Site 2: <https://www.tuasaude.com/dieta-para-hipertensao/#:~:text=Para%20controlar%20a%20hipertens%C3%A3o%2C%20devese%20fazer%20uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o,e%20derivados%20desnatados%20e%20peixes%20e%20carnes%20magras.>