

PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E ADESÃO AO TRATAMENTO: ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DE HIPERTENSÃO E DIABETES EM IDOSOS

Adriano Matos Cunha¹, Geralda Meneses Magalhães de Farias², Keila Maria Azevedo Ponte³

¹Mestrando em Saúde da Família – RENASF/UVA, Sobral/Ce

²Mestranda em Saúde da Família – RENASF/UVA, Sobral/Ce, nursegege2105@gmail.com, ³Docente do Mestrado Profissional em Saúde da Família – RENASF/UVA, Sobral/Ce

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão entre os principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. A transição epidemiológica que vem ocorrendo no Brasil, caracterizada pelo aumento da prevalência das DCNT, interfere permanentemente na forma de vida dos indivíduos, o que requer estratégias de promoção da saúde eficazes. A promoção de comportamentos saudáveis tem sido apontada como importante desafio para as políticas públicas. Assim, objetivou-se descrever sobre ações de promoção da saúde para idosos sobre Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). O planejamento das atividades foi estruturado a partir dos questionamentos recorrentes levantados pelos usuários após a participação no grupo de práticas corporais do distrito de Aracatiaçu, que fica há 128km de distância de Sobral, com foco especial voltado as questões de cuidados com hipertensão e diabetes. Durante os encontros, os participantes expressavam dúvidas sobre que alimentos deveriam ser incluídos em suas dietas para melhor controle dessas condições e como tomar corretamente as medicações prescritas. A partir dessas demandas, percebeu-se a necessidade de aprofundar o conhecimento e a orientação sobre hábitos alimentares e o uso adequado dos medicamentos, o que orientou a criação de estratégias mais direcionadas de educação em saúde e promoção do autocuidado. Ao compartilhar a problemática com alguns profissionais da equipe, os mesmos se dispuseram e ficou pactuado a realização de quatro momentos temáticos durante os encontros do grupo, contando com a participação de diversos profissionais. Assim, foram realizadas quatro ações de educação em saúde, com trinta idosos que frequentam o grupo de práticas corporais do distrito de Aracatiaçu-Sobral-Ceará, durante o mês de outubro de 2024. As ações ocorreram em quatro encontros com as seguintes temáticas: 1º Encontro: Alimentação Saudável: Estratégias Nutricionais para o Controle da Hipertensão e Diabetes – Nutricionista. 2º Encontro: Peso, altura, cálculo de IMC, teste de glicemia e aferição de pressão – Profissional de Educação Física e Farmacêutico. 3º Encontro: Fatores de risco, sintomas e tratamento da hipertensão e diabetes – Médico e Enfermeira. 4º Encontro: Uso correto de medicação em pacientes com hipertensão e diabetes – Farmacêutico. A promoção de hábitos alimentares saudáveis e a adesão consistente ao tratamento são essenciais para a prevenção e manejo eficaz de hipertensão e diabetes. Portanto, ações educativas e de suporte devem ser implementadas para melhorar a qualidade de vida dessa população. A promoção de hábitos alimentares saudáveis e a adesão consistente ao tratamento são essenciais para a prevenção e manejo eficaz de hipertensão e diabetes. Portanto, ações educativas e de suporte de maneira integrada entre profissionais e com metodologias interativas devem ser implementadas para melhorar a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Adesão ao Tratamento; Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis