

SAÚDE EM CASA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA O CONTROLE DA HIPERTENSÃO, DIABETES E OBESIDADE NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA GRANDE, MT, 2025

Jocilene Cruz da Costa¹
Quézia Linhares R. S. Furtado¹
Rodrigo Azambuja da Silva¹
Vivian Boldrin¹
Marina Satie Taki²

¹Graduação em Nutrição, Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), email: jocilenecosta43@gmail.com; email: quezialinharsrs@gmail.com; email: vivian.boldrin@outlook.com; email: rodrigoazambuja99@gmail.com ²Mestre em Biociências, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), email: marina.taki@univag.edu.br.

Introdução: A **síndrome metabólica** é caracterizada pela presença simultânea de condições como obesidade abdominal, diabetes ou resistência à insulina e hipertensão, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares. Está associada a altos níveis de triglicédeos, baixo colesterol HDL e inflamação. Suas principais causas incluem má alimentação, sedentarismo, fatores genéticos e envelhecimento. A prevenção e o tratamento envolvem mudanças no estilo de vida e, quando necessário, uso de medicamentos. A detecção precoce é fundamental para evitar complicações graves, como infarto e AVC. **Objetivo:** Promover a **educação em saúde** e o **autocuidado** de uma família com obesidade, hipertensão e diabetes, por meio de orientações nutricionais. **Métodos:** Participaram 4 estagiários, com o acompanhamento dos agentes comunitários, por meio de 2 visitas domiciliares a uma família com diagnóstico de obesidade, hipertensão e diabetes. Na **primeira visita** foi coletado dados para elaboração do **Ecomapa** e **Genograma**, a fim de compreender a dinâmica familiar, relações sociais e aspectos de saúde relevantes para o planejamento das intervenções. Na **segunda visita** foi realizado **orientações educativas sobre alimentação saudável**, com foco no controle da hipertensão e diabetes. Foi disponibilizado um **folheto educativo** com alimentos recomendados e alimentos que devem ser consumidos com cautela, facilitando o entendimento da família sobre práticas alimentares mais adequadas. **Resultados:** Durante a visita domiciliar, identificaram-se hábitos alimentares inadequados, como falta de horários regulares, jejum prolongado e alimentação insuficiente. Após as orientações sobre alimentação equilibrada, a família demonstrou motivação para mudar, passou a organizar melhor as refeições e adotou escolhas alimentares mais saudáveis. A mãe relatou que, junto com a filha, foi ao mercado comprar os alimentos recomendados, evidenciando o comprometimento com as mudanças necessárias para o controle da hipertensão e diabetes. **Considerações finais:** A atividade evidenciou a importância da educação em saúde e do acompanhamento familiar no controle de doenças crônicas. O uso do Ecomapa e Genograma permitiu uma abordagem mais direcionada, e as orientações alimentares, junto ao material visual, facilitaram a compreensão e estimularam mudanças nos hábitos da família. A ação reforça a relevância da prevenção e do cuidado interprofissional.

Palavras chave: Hipertensão. Diabetes. Obesidade.