

**AÇÕES EXTENSIONISTAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE VOLTADAS PARA
PESSOAS COM HIPERTENSÃO E DIABETES NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA
GRANDE**

Raíssa Alana Demarco¹, Ricardo Daltro Dorilêo², Júlia Catafesta Ferri Candea³, Lara Pereira da Costa Teixeira⁴, Thiago Penachioni Pinheiro⁵, Eduardo Garcia Rocha Loureiro⁶, Maria Clara Tubias Simões⁷ Gislaine Rodrigues de Campos⁸

Introdução: De acordo com o ministério da saúde, atenção básica consiste em cuidados de saúde que abrangem desde a prevenção até o tratamento e reabilitação, tanto para indivíduos como para comunidades. Destaca-se entre os principais problemas da comunidade a hipertensão arterial e a diabetes mellitus. A hipertensão arterial, é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias, e a diabetes mellitus é uma doença caracterizada pelo alto nível de glicose no sangue. Devido ao grande número de pessoas com diabetes e hipertensão na comunidade, o objetivo do projeto é conscientizar sobre a importância da alimentação adequada na prevenção e tratamento dessas condições clínicas. **Objetivo:** Conscientizar a comunidade sobre a importância da alimentação saudável e sua influência no combate a hipertensão e diabetes. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo com base em um relato de experiência vivenciado por acadêmicos(as) de medicina do UNIVAG, que estavam regularmente matriculados na primeira etapa do curso, na disciplina de Programa extensionista Integrador. A metodologia proposta baseia-se na problematização, a partir do Arco de Maguerez. A primeira e a segunda etapa consistiram em identificar os problemas, que foram a alta prevalência de hipertensão e diabetes. A terceira etapa foi o estudo teórico sobre alimentação saudável e sua influência sobre a hipertensão e diabetes e a quarta etapa foi o planejamento e a quinta as ações extensionistas voltadas para o tema. **Resultados:** O projeto começou com uma territorialização em abril, focada no estado de saúde relacionado à alimentação na comunidade. Os resultados destacaram a alta prevalência de hipertensão, diabetes e outras doenças crônicas associadas a dietas inadequadas. A atualização do mapa de saúde enfatizou a importância da alimentação saudável na prevenção dessas condições. Utilizando rodas de conversa e palestras, o projeto visou conscientizar a comunidade sobre

¹ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: raissademarco.uniag@gmail.com.

² Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: ricardoddorileo@gmail.com.

³ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: juliaferric@gmail.com

⁴ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: larapereirateixeira@gmail.com

⁵ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: thiagopepinheiro@gmail.com.

⁶ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: eduardogarciarochaloureiro@gmail.com

⁷ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: mariaclaratsz02@gmail.com

⁸ Mestre em Ciências Ambientais pela Universidade de Cuiabá (UNIC). E-mail: gislaine.campos@univag.br

**ANAIS DA VII MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

a influência dos hábitos alimentares na saúde. Essas iniciativas buscaram melhorar a compreensão e promover a adoção de práticas alimentares saudáveis para prevenir doenças crônicas. **Considerações finais:** O objetivo deste estudo foi demonstrar a importância de uma alimentação saudável na prevenção e controle de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, em todas as faixas etárias. Assim, o grupo desenvolveu uma metodologia para conscientizar a comunidade sobre os benefícios de uma dieta equilibrada e a necessidade de escolhas alimentares saudáveis para uma vida mais longa e saudável.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; Diabetes mellitus; Promoção de saúde.