



1º CONECTA SÃO LUCAS

22 e 23 de Maio

Impacto das doenças crônicas não transmissíveis na qualidade de vida - Hipertensão e Diabetes

Gustavo Rocha dos Santos¹; Hilana Cristinna Gomes Nascimento¹; Nicolle Juliana Ximendes Gadelha Alves¹; Nieggy Schuindt Galdino¹; Stéfany Duarte Rocha Parlote¹; Vitória Guimarães Ferreira¹; Monika Mensch².

¹Acadêmicos do Curso de Medicina, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil.

²Docente do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR - Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: monika.mensch@saolucasjiparana.edu.br

Resumo: As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como a hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus, representam atualmente um dos maiores desafios de saúde pública, especialmente no Brasil, onde a transição epidemiológica tem contribuído significativamente para o aumento da incidência dessas condições (BRASIL, 2021). Tais doenças impactam diretamente a qualidade de vida da população e geram um grande ônus para os sistemas de saúde, exigindo abordagens integradas que envolvam educação, prevenção, tratamento e acompanhamento contínuo. Neste contexto, o presente relato tem como objetivo descrever uma ação interdisciplinar de extensão desenvolvida por discentes e uma docente do curso de Medicina em uma comunidade religiosa do município de Ji-Paraná, estado de Rondônia. A atividade foi organizada com o intuito de promover a sensibilização e o fortalecimento do autocuidado a fim de evitar complicações das DCNTs. As ações envolveram a distribuição de folders educativos sobre as DCNTs, aferição da pressão arterial, cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), além de orientações práticas sobre alimentação balanceada, prática regular de atividades físicas, cessação do tabagismo e adesão correta ao tratamento medicamentoso. Paralelamente, foi realizada escuta ativa com os participantes, permitindo a personalização das orientações e promovendo um ambiente acolhedor e participativo. Essa vivência favoreceu o compartilhamento de saberes entre os acadêmicos e a população local, fortalecendo o vínculo entre a universidade e a comunidade atendida. Os resultados evidenciam o papel transformador da extensão universitária, que integra ensino, pesquisa e responsabilidade social, contribuindo para a formação de profissionais éticos, empáticos e comprometidos com a melhoria das condições de saúde da sociedade.

Palavras-Chave: Doenças Crônicas, Diabetes, Hipertensão.

Abstract: Chronic Non-Communicable Diseases (CNCs), such as hypertension and diabetes mellitus, currently represent one of the greatest public health challenges, especially in Brazil, where the epidemiological transition has contributed significantly to the increase in the incidence of these conditions (BRASIL, 2021). These diseases have a direct impact on the population's quality of life and place a huge burden on health systems, requiring integrated approaches involving education, prevention, treatment and ongoing monitoring. In this context, the aim of this report is to describe an interdisciplinary outreach activity developed by students and a lecturer from the Medicine course in a religious community in the municipality of Ji-Paraná, in the state of Rondônia. The activity was organized with the aim of raising awareness and strengthening self-care in order to avoid complications from NCDs. The actions involved distributing educational folders on CNCs, measuring blood pressure, calculating the Body Mass Index (BMI), as well as practical guidance on eating a balanced diet, practicing regular physical activity, stopping smoking and correctly adhering to drug treatment. At the same time, active listening was carried out with the participants, allowing the guidance to be personalized and promoting a welcoming and participatory environment. This experience favored the sharing of knowledge between academics and the local population, strengthening the bond between the university and the community served. The results show the transformative role of university extension, which integrates teaching, research and social responsibility, contributing to the training of ethical, empathetic professionals who are committed to improving society's health conditions.

Keywords: Chronic diseases, Diabetes, Hypertension.

Introdução

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam um dos principais desafios de saúde pública no século XXI, sendo responsáveis por mais de 70% das mortes no mundo, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023). Entre essas

enfermidades destacam-se a hipertensão arterial sistêmica, o diabetes mellitus, os cânceres e as doenças respiratórias crônicas, que, além de causarem elevado número de óbitos, comprometem a qualidade de vida dos indivíduos e sobrecarregam os sistemas de saúde. No Brasil, a situação se agrava devido a fatores estruturais e socioeconômicos, como o envelhecimento populacional, o sedentarismo, a má alimentação, o consumo de substâncias nocivas (como tabaco e álcool) e as desigualdades no acesso aos serviços de saúde, especialmente em regiões historicamente mais vulneráveis, como o Norte e o Nordeste (BRASIL, 2022).

A hipertensão e o diabetes, em particular, são doenças de evolução lenta, muitas vezes silenciosas, que se instalam de forma progressiva e, quando não diagnosticadas e tratadas precocemente, podem levar a complicações graves, como acidentes vasculares cerebrais, infartos, insuficiência renal e amputações. Nesse contexto, torna-se fundamental investir em ações de prevenção e promoção da saúde que priorizem a educação em saúde, o diagnóstico precoce e o acompanhamento contínuo dos indivíduos com fatores de risco. Tais ações devem ser intersetoriais, centradas no território e culturalmente adequadas às realidades locais.

Diante dessa realidade, a atuação das instituições de ensino superior por meio da extensão universitária assume papel estratégico na disseminação de informações, na valorização do autocuidado e no fortalecimento do vínculo entre comunidade e sistema de saúde. A tríade ensino-pesquisa-extensão permite a integração do conhecimento científico com as demandas sociais, fomentando a formação de profissionais mais sensíveis às desigualdades e comprometidos com a transformação social. A promoção da saúde, nesse sentido, não se limita a uma prática clínica ou assistencial, mas envolve a mobilização comunitária, o fortalecimento dos laços sociais e a construção coletiva do saber.

Portanto, ações extensionistas voltadas à prevenção das DCNTs são fundamentais para a construção de uma sociedade mais saudável e equitativa. Elas promovem não apenas a melhoria de indicadores biomédicos, mas também a cidadania, a inclusão e o empoderamento das populações historicamente marginalizadas dos processos de decisão em saúde.

Método

Foi feita uma roda de conversa acerca das DCNTs, incluindo sua definição, fatores de risco, complicações e formas de prevenção e tratamento e a importância de agregar hábitos saudáveis à rotina. Além disso, houve a aferição da pressão arterial dos participantes e avaliação de Índice de Massa Corporal (IMC).

O projeto foi realizado na Igreja Batista Nacional Shalom, localizada no município de Ji-Paraná, Rondônia.

As pessoas beneficiadas foram membros da igreja citada, com idade a partir dos 35 anos, do sexo feminino e masculino, com indicadores de fatores de risco para desenvolver doenças crônicas não transmissíveis como: excesso de peso, sedentarismo, idosos, dislipidemia, histórico familiar, entre outros.

Esse contexto foi escolhido por se tratar de um ambiente comunitário já consolidado e com forte vínculo social entre seus membros, o que favorece a confiança, o acolhimento e a participação ativa nas atividades propostas. A Igreja Batista Nacional Shalom, localizada no município de Ji-Paraná (RO), representa um espaço estratégico de atuação em saúde, pois é frequentada por pessoas que compartilham valores, rotinas e vivências, o que facilita o diálogo aberto e a adesão a práticas educativas. Além disso, a escolha desse local permitiu atingir diretamente um público-alvo com características compatíveis com o foco da ação: adultos a partir dos 35 anos com fatores de risco para DCNTs, como sobrepeso, sedentarismo, dislipidemia, histórico familiar e envelhecimento.

Relato de Experiência

A ação de extensão ocorreu no mês de abril de 2025, na Igreja Batista Nacional Shalom, localizada em Ji-Paraná/RO, com participação de acadêmicos do curso de medicina, sob supervisão docente. As atividades foram previamente planejadas com base nas diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2014) e organizadas em cinco etapas:

Em relação ao planejamento e organização, foram elaborados materiais didáticos (folders informativos) e realizada a articulação com a liderança comunitária para mobilização dos participantes, especialmente o público idoso.

O acolhimento e sensibilização iniciou-se com a recepção dos participantes e uma breve fala introdutória sobre a importância do tema. Um membro da comunidade compartilhou sua experiência de vida com hipertensão, promovendo identificação e sensibilização do público.

A palestra educativa foi ministrada de forma dialógica, abordando os principais conceitos sobre hipertensão e diabetes, seus fatores de risco, sinais e sintomas, formas de prevenção e cuidados no cotidiano. Utilizou-se linguagem acessível e ilustrações para facilitar a compreensão.

Para as atividades práticas, os participantes foram convidados a aferir sua pressão arterial e realizar avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC). As medições foram realizadas por estudantes com orientação da professora, e cada indivíduo recebeu orientações conforme seus resultados.

No encerramento e avaliação, foram distribuídos materiais impressos contendo orientações sobre alimentação saudável, atividade física e importância do acompanhamento médico. A equipe também realizou uma roda de conversa final com os participantes, a fim de avaliar o impacto da atividade e promover o fortalecimento do vínculo com a comunidade.

A ação demonstrou que a combinação de práticas educativas e atividades práticas pode favorecer a conscientização e a adesão dos indivíduos ao cuidado com sua saúde. O relato da participante hipertensa mostrou-se eficaz para sensibilizar o grupo, despertando sentimentos de empatia e identificação.

O trabalho possibilitou a integração entre diferentes saberes da saúde, potencializando o cuidado integral e humanizado. Além disso, permitiu aos estudantes vivenciar situações reais do cotidiano profissional, fortalecendo habilidades de comunicação, escuta e atuação ética.

As aferições realizadas revelaram que parte significativa dos participantes apresentava alterações nos níveis pressóricos ou excesso de peso, o que reforça a necessidade de ações preventivas contínuas. A presença da universidade na comunidade, nesse contexto, configura-se como elemento facilitador para a democratização do conhecimento e o acesso à informação em saúde.

Considerações Finais

A atividade extensionista realizada demonstrou o potencial das ações universitárias no enfrentamento das DCNTs, especialmente em comunidades com acesso limitado à informação e aos serviços de saúde. A troca de saberes entre universidade e comunidade promoveu reflexões críticas e incentivo ao autocuidado, evidenciando a função social da extensão universitária.

Além disso, a participação ativa dos estudantes proporcionou uma vivência significativa de articulação entre teoria e prática, contribuindo para a formação de profissionais mais conscientes de seu papel na transformação da realidade social. É fundamental que essas ações sejam ampliadas e sistematizadas como parte integrante dos currículos acadêmicos, consolidando o compromisso da universidade com a promoção da saúde e a equidade.

Outro aspecto relevante foi o fortalecimento dos vínculos entre os diversos atores sociais envolvidos, incluindo lideranças comunitárias, profissionais da saúde e docentes universitários, o que favoreceu a construção coletiva de estratégias de enfrentamento às

DCNTs. Essa articulação intersetorial ampliou o alcance das ações extensionistas e evidenciou a importância da colaboração mútua para a superação de desafios estruturais que perpetuam as desigualdades em saúde.

Por fim, destaca-se que iniciativas como essa contribuem não apenas para a melhoria das condições de vida das populações atendidas, mas também para o avanço da produção de conhecimento aplicado, baseado em realidades concretas. A extensão universitária, ao integrar ensino, pesquisa e compromisso social, reafirma seu papel como instrumento de transformação e aproximação da universidade com as demandas da sociedade.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2021–2030. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

OMS. Noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>>. Acesso em: 5 maio 2025.