

RODA DE CONVERSA SOBRE DIABETES MELLITUS E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA NA TERCEIRA IDADE

TUMELERO, Murilo Foresti; AMTHAUER, Camila.

Resumo

Introdução: o Diabetes Mellitus (DM) e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) são doenças com alta prevalência na terceira idade, devido às alterações fisiológicas e à exposição a fatores de risco que aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento dessas condições na vida dos idosos. Objetivo: realizar uma roda de conversa sobre cuidados com DM e HAS a um grupo de idosos que realiza atividades físicas, vinculado ao Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Iraceminha, Santa Catarina (SC). Método: relato de experiência de roda de conversa com idosos que frequentam o grupo de atividades físicas no CRAS. A atividade foi realizada por estudantes da 4ª fase do curso de Enfermagem da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus São Miguel do Oeste (SC), em outubro de 2025. A ideia surgiu através da Atividade Prática de Extensão (APEX). Assim, houve uma conversa com os idosos sobre sinais/sintomas, cuidados e orientações sobre a importância de manter hábitos saudáveis para quem convive com DM ou HAS, com ênfase na promoção da saúde, prevenção de agravos e tratamento adequado. Resultados: os participantes demonstraram interesse sobre o assunto, realizando questionamentos e contribuindo com relatos de situações vivenciadas por eles. Conclusão: a atividade contribuiu para conscientizar os idosos, ajudando-os a identificar sinais clínicos de alterações e medidas de

RESUMO

prevenção para reduzir as chances de agravamento do quadro. Lembrando sempre de orientar sobre o autocuidado e, conseqüentemente, manter o bem-estar e a qualidade de vida apropriados para essa fase da vida.

Palavras-chave - Diabetes Mellitus. Hipertensão Arterial Sistêmica. Promoção da Saúde. Prevenção de Doenças.

E-mail - murilotumelero24@gmail.com; camila.amthauer@hotmail.com