

UNIVERSIDADE CESUMAR UNICESUMAR
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA

AÇÃO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

EDUARDA LOPES DA SILVA

MARINGÁ – PR

2024

Eduarda Lopes da Silva

AÇÃO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Medicina da Universidade Cesumar – UNICESUMAR como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Medicina, sob a orientação do Prof. Me. Sandra Cristina Catelan-Mainardes.

MARINGÁ – PR

2024

FOLHA DE APROVAÇÃO
EDUARDA LOPES DA SILVA

AÇÃO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Medicina da Universidade Cesumar – UNICESUMAR como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Medicina, sob a orientação do Prof. Me. Sandra Cristina Catelan-Mainardes

Aprovado em: ____ de ____ de ____.

BANCA EXAMINADORA

Nome do professor – (Titulação, nome e Instituição)

Nome do professor - (Titulação, nome e Instituição)

Nome do professor - (Titulação, nome e Instituição)

AÇÃO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Eduarda Lopes da Silva, Giovanni Barris Gobo, Giovanni Rosafa Branco, Kaio Alexandre Bolotario, Mariana Frasson Marin, Nathalia Faria do Carmo

RELATO

Diante o cenário pós-isolamento e mudanças nos padrões sociais, uma ação em saúde abordou questões relativas à saúde da população adscrita à UBS Industrial localizada no Jd. Industrial, Maringá-PR. Visto o contexto pós-pandemia de COVID-19 e a prevalência do sedentarismo, o elevado nível de ansiedade e má alimentação dessa população. Teve como objetivo, promoção à saúde em relação aos problemas apresentados, visando melhorar a qualidade de vida e promover educação em saúde. A metodologia garantiu uma boa interação entre os estudantes com a população e representantes da UBS, promovendo conscientização a respeito da glicemia, pressão arterial, alimentação saudável e redução do estresse e ansiedade, com perguntas sobre o conhecimento do tema, hábitos de vida e rotina. Como resultado, foi correspondido às expectativas e ótima adesão dos usuários. Além disso, diversas pessoas foram com objetivo de participar em alguma etapa específica recusaram as outras, porém foi muito bem aceito pela maioria dos participantes. Muitos não tinham conhecimento do que foi apresentado e não sabiam de que forma isso afetava em sua qualidade de vida. Foi recomendado a incorporação de alongamentos e o consumo de frutas diariamente, ingestão de água e sucralose em substituição ao açúcar nas bebidas. A experiência vivida contribuiu para melhorar os conhecimentos práticos através do manuseio dos equipamentos utilizados na ação. Além de intensificar as habilidades interpessoais com o contato e compreensão das necessidades da microárea da UBS. Tendo em vista o caráter problemático das doenças crônicas, como a Diabetes e Hipertensão, além de seu alto índice de ocorrência na população, considera-se a relevância de promover conhecimento acerca do tema. Com a aplicação do projeto, verificou-se o cumprimento dos objetivos de forma satisfatória, utilizaram-se métodos naturais e acessíveis, como: chás calmantes, incentivo ao consumo de frutas e verduras e alongamentos. Consideramos que a problemática trabalhada contribuiu com a educação em saúde, visto que a população não detém conhecimento a respeito das doenças abordadas e como elas impactam sua vida, além de apresentar medidas que influenciam para a preservação de sua saúde.

PALAVRAS-CHAVE: ansiedade; glicemia; hipertensão.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M. A. G. et al. Alimentação e diabetes mellitus: percepção e consumo alimentar de idosos no interior de Pernambuco. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde.** v. 28, n.3, p. 370–378. 2015 <https://doi.org/10.5020/18061230.2015.p370>

GAMA, H. S. et al. Exercícios de alongamento: prescrição e efeitos na função musculoesquelética de adultos e idosos. **Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional.** São Carlos, v. 26, n. 1, p. 187-206, 2018 <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1018>

LINHARES, K. M. et al. Avaliação do Uso da Camomila no Tratamento da Ansiedade. **International Journal of Nutrology.** 2018. DOI 10.1055/s-0038-1674468.