

RESGATANDO VIDAS: DISSEMINANDO BONS HÁBITOS

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 3ª edição, de 29/11/2022 a 01/12/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-003-8

DOI: 10.54265/LMDL3671

PAULA; Karina Medeiros de Paula¹, **ALVIM; Carolina Mariane Tocantins Alvim**², **CARVALHO; Cristopher Mateus**³, **FREITAS; João Manoel Rodrigues de Freitas**⁴, **BRUNHARO; Thaís de Melo do Nascimento Brunharo**⁵, **VALE; Gabriel Tavares do**⁶

RESUMO

Introdução: A Síndrome Metabólica (SM) é uma condição com alta prevalência mundial, caracterizada por pelo menos três dos quatro critérios diagnósticos: hipertensão arterial, glicemia de jejum elevada, dislipidemia e circunferência abdominal aumentada. O conjunto dessas condições cardiometabólicas aumenta a chance de desenvolver Diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, incluindo Infarto Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Encefálico, condições de muita relevância na saúde pública. Além disso, o Programa Nacional de Saúde (PNS) estimou que 75% dos brasileiros apresentam pelo menos um desses quatro critérios, os quais podem ser assintomáticos, o que resulta em quadros clínicos iniciados já com complicações graves. Dessa forma, evidencia-se a importância do diagnóstico precoce, do rastreamento e do tratamento da SM.

Objetivo: Nesse sentido, o projeto de extensão “Resgatando Vidas - Disseminando Bons Hábitos”, tem, como objetivo, prevenir e conscientizar sobre a Síndrome Metabólica (SM) a população, além de capacitar profissionais da saúde e acadêmicos, dando-os ferramentas para uma atuação mais efetiva. **Métodos:** A partir disso, o presente trabalho tem se desenvolvido em quatro etapas (1) capacitação da equipe e nivelamento de conhecimento, realizada por meio de artigos científicos e diretrizes atualizadas; (2) elaboração de materiais, incluindo folders, banners e artes para mídias sociais; (3) ações junto às ESFs, com seus profissionais e usuários, por meio de palestras e dinâmicas sobre a Síndrome Metabólica; (4) criação de conteúdo para o Instagram, com postagens em seus diferentes formatos, abordando cuidados, prevenção e disseminação de conhecimento sobre a síndrome e seus agravos. **Resultados:** O Instagram do projeto foi iniciado no dia 22/07/2022, já realizou 22 postagens no feed com uma média simples de 28 curtidas. Essas postagens tiveram como tema a Síndrome Metabólica e também seus critérios diagnósticos, abordando Hipertensão Arterial, Diabetes, Dislipidemia e Obesidade, falando sobre suas definições, fisiopatologias, epidemiologias, panorama das doenças e perfil dos usuários. Também foram feitas postagens nos stories duas vezes na semana desde o início do projeto, com conteúdo complementar ao postado no feed, dando dicas de hábitos de vida, alimentação, exercícios físicos, cuidados e condutas. Todo conteúdo em formato de stories foi fixado nos destaques da página, separados por tema para facilitar o acesso. As atividades acadêmicas se iniciaram com uma aula aberta pela plataforma Google Meet no dia

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais , medeiroskarina22@gmail.com

² Universidade do Estado de Minas Gerais , carolinamtalvim@gmail.com

³ Universidade do Estado de Minas Gerais , cristopher.matheusjde@gmail.com

⁴ Universidade do Estado de Minas Gerais , rfjoaom@gmail.com

⁵ Universidade do Estado de Minas Gerais , thais.2138608@discente.uemg.br

⁶ Universidade do Estado de Minas Gerais , gabriel.vale@uemg.br

19/09/2022 com o tema “Vivendo com Diabetes”, ministrada pelo criador de conteúdo Fred Prado, na qual foi discutido o impacto de viver com uma doença crônica, como a diabetes influencia vários aspectos do dia a dia de um paciente e como ela tem impactos sobre sua saúde mental. Em seguida, iniciaram-se, no dia 07/10/2022, as visitas às ESFs e, desde então, foram realizadas mais 5 visitas com público médio de 20 pessoas, sendo elas usuárias das ESFs de Passos. As palestras foram realizadas nas salas de espera abordando de forma simples e exemplificada, os principais pontos sobre o que é, como prevenir e tratar a SM e cuidados necessários para um estilo de vida saudável. O público que, em sua maioria, possuía algum dos critérios para a síndrome, se mostrou participativo, tiraram dúvidas, compartilharam suas experiências e como realizam seu tratamento e acompanhamento na ESF, resultando em uma experiência muito enriquecedora tanto para eles como para os acadêmicos. **Conclusão:** Por meio disso, o Projeto de Extensão espera auxiliar na criação de agentes ativos em seus processos de saúde-doença, capacitar profissionais a agir de maneira efetiva na conscientização e prevenção da Síndrome Metabólica e transmitir conhecimento teórico que propicie mudanças necessárias para uma vida saudável. Para tanto, o projeto continuará com suas visitas no ano de 2023, com enfoque maior nos agentes comunitários de saúde, mas dando continuidade às palestras com usuários. Além disso, os integrantes do projeto irão desenvolver um questionário para ser aplicado nos usuários das ESFs como forma de avaliar quantitativamente o conhecimento dos mesmos sobre a Síndrome Metabólica, buscando maior efetividade na prevenção da SM.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome Metabólica, Diabetes Mellitus, Hipertensão, Obesidade