



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão
Celebrando o Dia Internacional da Mulher com Saúde e Bem-Estar: Aferição de Pressão Arterial e Glicemia para Mulheres.

Bruna Vieira Santos
Cecília dos Santos Panta
Celine Vitória Lima Alves
Leticia Vitória Santos da Silva
Mariana Bravo Ferreira da Silva
Raphael Freitas Cunha
Rayssa dos Anjos Silva
Geisa Carla de Brito Bezerra Lima
Emilia Cervino Nogueira

Orientador: Prof. Me. Luana Ferreira Campos ¹

ENQUADRAMENTO DO TRABALHO

- Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- Economia criativa, mercado e gestão.
- Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- Bem-estar social e educação em saúde.

INTRODUÇÃO

No contexto da saúde pública, é fundamental direcionar esforços para promover o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres, considerando suas particularidades biológicas e sociais. As Doenças Cardiovasculares constituem atualmente uma das principais causas de mortes entre homens e mulheres em todo o mundo, sendo nas mulheres, a principal causa de morbidade e mortalidade, especialmente após a menopausa. Acredita-se que o risco diferenciado de desenvolver doenças cardiovasculares em comparação aos homens, esteja associado a fatores hormonais e metabólicos (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020). Ademais, estudos apontam para uma prevalência crescente resistência insulínica e diabetes mellitus em mulheres, especialmente após a menopausa, tornando a monitorização regular da glicemia uma estratégia preventiva essencial (Schmidt *et al.*, 2012).

Datas comemorativas como o Dia Internacional da Mulher, celebrado em todo o mundo em 8 de março, oferecem uma oportunidade única para destacar e abordar as necessidades específicas desse grupo populacional. Aferir a pressão arterial (PA) e os níveis de glicemia em mulheres entre 30 e 60 anos é uma medida de extrema importância, pois permite identificar precocemente possíveis alterações metabólicas e cardiovasculares, prevenindo o surgimento de patologias como a hipertensão arterial e o diabetes mellitus tipo 2 (Malachias *et al.*, 2016; Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019).

Abordagens preventivas não reduzem apenas o risco de morbidade e mortalidade associado a essas condições, mas também contribui para a promoção de hábitos de vida saudáveis e o empoderamento das mulheres em relação à sua saúde (Malachias *et al.*, 2016; Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019). Dessa forma, faz-se necessário o desenvolvimento de atividades que visem a promoção da saúde da mulher e redução das disparidades de acesso aos



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

serviços de saúde, garantindo que as mulheres tenham subsídios necessários para cuidar de sua saúde de forma proativa, consciente e ativa

Diante do exposto, o objetivo geral dessa atividade de extensão foi orientar mulheres sobre a importância da prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas e realizar uma ação de saúde com aferição de pressão arterial e glicemia.

REFERENCIAL TEÓRICO

As doenças cardiovasculares, particularmente a hipertensão arterial e o diabetes mellitus, constituem importantes preocupações de saúde para as mulheres. Além das considerações ginecológicas, é imperativo reconhecer que essas condições representam fatores de risco significativos, tais como histórico familiar, estilo de vida sedentário, dieta inadequada e obesidade, que podem afetar não apenas o estado físico, mas também a saúde mental e emocional. É fundamental que as mulheres estejam bem informadas sobre os sintomas, os fatores de risco e as medidas preventivas associadas a essas doenças. O acesso oportuno ao diagnóstico e ao tratamento adequado é essencial para mitigar os impactos adversos dessas condições e promover uma saúde cardiovascular e metabólica ótima dentro dessa população (Ministério da Saúde, 2021).

A climatério é conhecido como o período da vida da mulher em que ela passa a não ser mais capaz de procriar, antecedendo esse tempo tem-se a perimenopausa, momento em que o corpo feminino sofre mudanças fisiológicas que resultarão na menopausa. Tais transformações ocorrem por alterações dos hormônios sexuais endógenos, especialmente pela queda na produção do hormônio estrogênio pelos ovários e glândulas suprarrenais causando alterações na distribuição da gordura do corpo, fazendo com que se concentre mais na região abdominal, rigidez arterial, perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia e risco aumentado de doenças cardiovasculares (Schmidt et al.,2012).

O diabetes mellitus nas mulheres se caracteriza pelo controle adequado dos níveis glicêmicos no cotidiano, sendo crucial para prevenir malformações congênitas. Esta condição é marcada pela diminuição da produção de insulina ou pela resistência aumentada à sua ação nos tecidos alvo. O diabetes mellitus tipo 2, em particular, pode resultar em hiperglicemia prolongada, afetando órgãos como rins, vasos sanguíneos, nervos e olhos. Geralmente manifesta-se na idade adulta ou na velhice, frequentemente devido a hábitos inadequados de dieta, atividade física e estilo de vida ao longo do tempo (Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019).

PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO

Esta atividade foi desenvolvida por discentes da Liga Acadêmica de Enfermagem na Promoção de Saúde (LAPES). A LAEPS é uma associação civil, não religiosa, apolítica, sem fins lucrativos e de duração indeterminada. Visa promover atividades que atendam os princípios do tripé universitário de ensino, pesquisa e extensão. Foi fundada em 2023, por acadêmicos de enfermagem-INOVA.

A atividade ocorreu em 7 de março de 2024, por meio de uma colaboração com o Lions Clube, uma organização internacional de serviço voluntário dedicada a causas humanitárias e ao bem-estar comunitário. A intervenção foi executada no estacionamento de um hipermercado localizado no bairro América, em Aracaju-Sergipe. O público-alvo abrangeu aproximadamente 150 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária compreendida entre 30 e 70 anos,

Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão frequentando o local para a realização de exames de mamografia e triagem de infecções sexualmente transmissíveis.

As aferições de pressão arterial e glicemia foram conduzidas, complementadas por orientações instrutivas sobre esses marcadores fisiológicos, visando promover a conscientização e o autocuidado em relação à saúde das mulheres. Quando identificadas alterações nos resultados, foram fornecidas orientações específicas sobre mudanças nos hábitos de vida, visando melhorar o controle desses parâmetros e promover uma saúde mais equilibrada e preventiva.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A iniciativa do projeto de extensão proporcionou uma experiência enriquecedora na comunidade, promovendo um espaço valioso para a conscientização e monitoramento da saúde, evidenciando a importância do cuidado preventivo. Observou-se uma resposta positiva e significativa por parte das participantes.

Figura 1 – Execução da atividade



Fonte: LAEPS (2024)

Durante a intervenção, foram identificadas mulheres com resultados alterados tanto na pressão arterial quanto na glicemia. Algumas apresentaram hipertensão arterial e níveis elevados de glicose no sangue, sendo prontamente orientadas sobre a importância do monitoramento desses parâmetros e sobre as mudanças necessárias nos hábitos de vida para melhor controle. Em geral, observou-se que o público atendido tinha uma noção adequada da necessidade do monitoramento regular da pressão arterial e da glicemia, embora tenham surgido algumas dúvidas específicas durante as orientações. As mulheres interagiram de forma positiva, participando ativamente ao retirar dúvidas e compartilhar experiências, o que demonstrou um interesse genuíno em cuidar da própria saúde e adotar hábitos mais saudáveis para prevenir doenças cardiovasculares e metabólicas.

CONCLUSÕES

A atividade demonstra um compromisso significativo com a promoção do bem-estar e da igualdade de acesso aos cuidados de saúde. Ao integrar a Agenda 2030 para o



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão Desenvolvimento Sustentável, especialmente o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) - Saúde e Bem-Estar, o evento reforçou a importância de medidas preventivas e educativas para a saúde feminina.

A ação não apenas forneceu avaliações de saúde vitais, mas também criou um espaço seguro e inclusivo para mulheres. Além disso, ao se concentrar na saúde preventiva, o evento ajudou a conscientizar sobre a importância do autocuidado e da detecção precoce de condições médicas, contribuindo assim para a redução das desigualdades de saúde de gênero.

Essa ação proporcionou uma oportunidade valiosa para aplicarmos na prática os conhecimentos teóricos adquiridos durante nossa formação acadêmica. Participar de uma intervenção de saúde comunitária nos permitiu compreender melhor as necessidades da população e desenvolver habilidades essenciais, como comunicação interpessoal e trabalho em equipe. Além disso, contribuiu para nossa compreensão do papel do profissional de saúde na promoção da saúde preventiva e no engajamento da comunidade em práticas saudáveis. Essa experiência prática fortaleceu nossa formação acadêmica e nos preparou para futuras intervenções e para um exercício profissional mais consciente e comprometido com o bem-estar da comunidade.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, Aline Ferreira et al. Fatores de risco e complicações de doenças crônicas não transmissíveis. *Revista da Faculdade de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição*, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 1-13, 2017. Disponível em:

<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/faenfi/article/view/26446>>. Acesso em: 25 mar. 2024.

MALACHIAS, M. V. B. et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 107, n. 3 Suppl 3, p. 1-83, 2016. Disponível em:

<http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf>.

Acesso em: 24 mar. 2024.

MALTA, D. C. et al. Fatores de risco relacionados à carga global de doença do Brasil e Unidades Federadas em 2015: uma análise pelo estudo da carga global de doenças. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 20, p. 1-15, 2017. Disponível em:

<<https://www.scielo.org/article/rbepid/2017.v20suppl1/217-232/>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

SCHMIDT, Maria Inês; DUNCAN, Bruce B.; MALACHIAS, Marcus V. Prevalência de síndrome metabólica e seus componentes na transição menopáusicas: uma revisão sistemática. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 8, p. 1423-1437, 2012. Disponível em:

<<https://www.scielo.org/pdf/csp/2012.v28n8/1423-1437/pt>>. Acesso em: 22 mar. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Rio de Janeiro, v. 116. Disponível em:

<<http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020*. Editora Clannad, 2019.