RESUMO SIMPLES
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.003

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE O CONSUMO DE SAL E AÇÚCAR COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO EM DOENÇAS CRÔNICAS

HEALTH EDUCATION ON SALT AND SUGAR INTAKE AS A STRATEGY TO PROMOTE SELF-CARE IN CHRONIC DISEASES

EDUCACIÓN EN SALUD SOBRE EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR COMO ESTRATEGIA PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

doi.org/10.53426/con.v5i0.003

[Ana Karoliny Henriques Reis][1]; [Beatriz Nunes Amaral][2]; [Emily Vitória Henrique Reis][3] ; [Maria Eduarda Rodrigues Januário][4]; [Thayná Lopes Valério][5]; [Lara Soares Aleixo de Carvalho][6].
[1] [Centro Universitário UNIUNICA, Ipatinga-MG, ankarolinyh@gmail.com]; [2] [Centro Universitário UNIUNICA, Ipatinga-MG, beatriznunesamaral@gmail.com]; [3] [Centro Universitário UNIUNICA, Ipatinga-MG, emi.henrique10@gmail.com]; [4] [Centro Universitário UNIUNICA, Ipatinga-MG, madurodriguesj@outlook.com]; [5] [Centro Universitário UNIUNICA, Ipatinga-MG, thaynalopes17@outlook.com]; [6] [Centro Universitário UNIUNICA, Ipatinga-MG, lara.carvalho@uniunica.edu.br];
Grupo de Trabalho: GT 3 – Saúde Coletiva, Saúde Única e Qualidade de Vida

RESUMO

A alimentação exerce importante influência no controle de doenças crônicas, especialmente hipertensão arterial e diabetes mellitus, sendo o consumo excessivo de sal e açúcar um fator relacionado ao agravamento dessas condições e à dificuldade de manutenção de hábitos saudáveis. Nesse contexto, o presente trabalho teve como objetivo promover a conscientização da população sobre a quantidade de sal e açúcar presente em alimentos consumidos no cotidiano, relacionando esses hábitos ao controle das doenças crônicas e à adesão terapêutica. Trata-se de um relato de experiência de uma ação de extensão desenvolvida por estudantes do curso de Farmácia do Centro Universitário Única, em parceria com a Drogaria Ipafarma, realizada em uma praça localizada nos bairros Parque das Águas e Planalto, em Ipatinga-MG. A atividade foi estruturada a partir de estratégias educativas, utilizando materiais visuais e demonstrações práticas para apresentar a quantidade recomendada de sal e açúcar e compará-la às quantidades presentes em alimentos e bebidas de consumo habitual. Também foram realizadas orientações sobre leitura de rótulos, identificação de produtos com elevada quantidade de açúcares e outros componentes, além de discussões sobre escolhas alimentares e sua relação com o controle da hipertensão e do diabetes. Aproximadamente 50 indivíduos participaram da intervenção. A utilização de representações físicas das quantidades de sal e açúcar presentes nos alimentos possibilitou tornar informações nutricionais mais concretas e acessíveis, favorecendo a compreensão dos participantes sobre o impacto de suas escolhas alimentares. A interação direta com a comunidade também permitiu esclarecer dúvidas, estimular a reflexão sobre hábitos alimentares e reforçar que a adesão terapêutica envolve não apenas o uso adequado dos medicamentos, mas também mudanças sustentáveis no estilo de vida. A experiência demonstrou que estratégias educativas associadas a recursos visuais podem facilitar a comunicação de informações relacionadas à saúde e estimular o protagonismo dos indivíduos no autocuidado. Conclui-se que a ação contribuiu para ampliar a conscientização da comunidade sobre a relação entre alimentação, hipertensão arterial e diabetes mellitus, reforçando a importância da educação em saúde como componente da Atenção Farmacêutica e como estratégia para prevenção de complicações e promoção da qualidade de vida.

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

Palavras-chave: Atenção Farmacêutica; Educação em Saúde; Hipertensão Arterial; Diabetes Mellitus; Alimentação Saudável.