

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES EM CASA DE ACOLHIMENTO

Alice Barreto de Negreiros Ribeiro Silva¹; Julia Nadyelle Saraiva Pacheco¹; Maria Fernanda da Silva Torres¹; Danieleles Guimarães Oliveira¹;

¹Acadêmicos de Medicina – Afya Centro Universitário, Teresina-PI, Brasil.

RESUMO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis, especialmente a hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus, constituem importantes problemas de saúde pública e demandam acompanhamento contínuo, adesão ao tratamento e participação ativa dos indivíduos no cuidado com a própria saúde. Nesse contexto, ações de educação em saúde podem contribuir para o fortalecimento do autocuidado, principalmente entre populações em situação de vulnerabilidade social. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos do curso de Medicina na realização de ações educativas voltadas à prevenção e ao controle da hipertensão arterial sistêmica e do diabetes mellitus em uma casa de acolhimento em Teresina-PI. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino III, a partir de ações realizadas na Fraternidade Maria Mãe de Deus. As atividades envolveram palestras dialogadas, dinâmicas educativas, aferição da pressão arterial, verificação da glicemia capilar e orientações individuais aos participantes. As estratégias foram desenvolvidas com linguagem acessível e caráter participativo, buscando favorecer a compreensão sobre fatores de risco, sinais e sintomas, prevenção, controle e práticas de autocuidado. A experiência possibilitou a aproximação dos acadêmicos com uma população em situação de vulnerabilidade social e favoreceu o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, educação em saúde, trabalho em equipe e abordagem humanizada. Conclui-se que ações extensionistas fundamentadas na educação em saúde constituem importantes instrumentos para promoção da autonomia e do cuidado, além de contribuírem para a formação acadêmica e humanizada dos estudantes de Medicina.

Palavras-chave: Autocuidado. Diabetes mellitus. Educação em saúde. Hipertensão arterial. Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam importante parcela da morbimortalidade mundial e estão relacionadas a fatores de risco modificáveis e não modificáveis. Entre essas condições, destacam-se a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus (DM), que apresentam elevada relevância para a saúde pública devido à sua frequência, ao caráter crônico e ao risco de desenvolvimento de complicações cardiovasculares, metabólicas e renais (Brasil, 2021; World Health Organization, 2022).

A hipertensão arterial sistêmica constitui importante fator de risco para doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, enquanto o diabetes mellitus caracteriza-se por alterações metabólicas associadas à hiperglicemia e pode resultar em complicações microvasculares e macrovasculares quando inadequadamente controlado. O enfrentamento dessas condições requer não apenas acompanhamento profissional, mas também mudanças no estilo de vida, adesão terapêutica, monitoramento e participação ativa do indivíduo no

cuidado com a própria saúde (Malachias et al., 2016; Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023).

Nesse contexto, o autocuidado compreende práticas relacionadas à manutenção da saúde, à prevenção de agravos e ao controle de condições crônicas. A alimentação adequada, a prática de atividade física, a adesão ao tratamento, o acompanhamento regular nos serviços de saúde e o reconhecimento de sinais de descompensação são componentes importantes desse processo. Entretanto, fatores socioeconômicos, culturais e relacionados ao acesso à informação podem dificultar a adoção de práticas preventivas, especialmente em populações socialmente vulneráveis (Brasil, 2021; World Health Organization, 2022).

A educação em saúde, portanto, apresenta-se como estratégia relevante para ampliar o conhecimento, estimular a autonomia e favorecer o protagonismo dos indivíduos no cuidado. Quando realizada de maneira dialógica, acessível e contextualizada, permite não apenas a transmissão de informações, mas também a troca de experiências e a construção compartilhada de conhecimentos.

Diante disso, foi desenvolvido o projeto de extensão “Educação em Saúde: Estratégias de autocuidado na prevenção e controle de hipertensão arterial e diabetes em casa de acolhimento”, vinculado à disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino III, com ações direcionadas aos residentes da Fraternidade Maria Mãe de Deus, em Teresina-PI.

2 OBJETIVO

Relatar a experiência de acadêmicos de Medicina na realização de ações de educação em saúde voltadas à promoção do autocuidado, prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica e do diabetes mellitus entre pessoas em situação de vulnerabilidade social acolhidas em uma instituição de Teresina-PI.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicos do curso de Bacharelado em Medicina da Afya Centro Universitário, no contexto da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino III. As ações foram realizadas na Fraternidade Maria Mãe de Deus, localizada em Teresina-PI, instituição destinada ao acolhimento de pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

Inicialmente, foi realizada uma visita técnica à instituição, com o objetivo de conhecer sua estrutura física, estabelecer contato com os responsáveis e compreender as características e necessidades do público atendido. A partir desse reconhecimento, definiu-se a temática do autocuidado relacionado à hipertensão arterial sistêmica e ao diabetes mellitus como eixo das ações educativas.

A primeira ação foi direcionada à hipertensão arterial sistêmica. Foi realizada palestra dialogada, utilizando linguagem acessível e recursos visuais, abordando definição, fatores de risco, prevenção, importância do acompanhamento em saúde e medidas relacionadas ao autocuidado. Após a atividade educativa, foi realizada aferição da pressão arterial dos participantes, acompanhada de orientações individuais acerca dos níveis pressóricos e da importância do acompanhamento regular.

Como estratégia de fixação do conteúdo, foi realizada uma dinâmica educativa em formato de jogo de avançar casas. Os participantes foram organizados em grupos e responderam a perguntas simples relacionadas à hipertensão arterial, como seus principais fatores de risco, formas de prevenção, importância da aferição da pressão arterial e hábitos de vida saudáveis, avançando ou retornando no tabuleiro de acordo com as respostas apresentadas. A atividade buscou estimular a participação, a interação e a assimilação dos conhecimentos discutidos.

A segunda ação foi direcionada ao diabetes mellitus. Inicialmente, foi realizada palestra educativa e participativa sobre definição da doença, fatores de risco, sinais e sintomas, prevenção, diagnóstico, tratamento e práticas de autocuidado. Em seguida, foi realizada a dinâmica denominada “Jogo das Placas”. Cada participante recebeu placas correspondentes às respostas “certo” e “errado” e, diante de afirmações relacionadas ao diabetes, deveria selecionar aquela que considerasse adequada. As afirmações abordaram temas como sintomas, prevenção, alimentação saudável, prática de atividade física, controle da glicemia e cuidados relacionados ao tratamento do diabetes. Posteriormente, os acadêmicos apresentavam a resposta correta e realizavam a explicação correspondente, reforçando os principais conteúdos abordados.

As atividades foram conduzidas com caráter educativo e preventivo, buscando respeitar a autonomia, as individualidades e o contexto dos participantes. As aferições realizadas tiveram finalidade educativa e de monitoramento, não substituindo avaliação ou acompanhamento médico.

4 RELATO DA EXPERIÊNCIA E DISCUSSÃO

A realização das atividades possibilitou aos acadêmicos uma aproximação direta com uma população em situação de vulnerabilidade social, permitindo compreender a importância de estratégias de educação em saúde adaptadas às características e necessidades do público. A utilização de linguagem acessível, recursos visuais e atividades lúdicas favoreceu uma abordagem participativa e estimulou a interação dos acolhidos durante as ações.

Na abordagem da hipertensão arterial, a associação entre a exposição dialogada, a aferição da pressão arterial e a dinâmica educativa permitiu trabalhar simultaneamente conhecimentos teóricos e aspectos relacionados ao autocuidado. A aferição foi acompanhada

de orientações individuais, reforçando a importância do acompanhamento regular e da adoção de medidas relacionadas ao estilo de vida.

De maneira semelhante, a ação sobre diabetes mellitus combinou informação, monitoramento e participação ativa. A verificação da glicemia capilar foi acompanhada de orientações individuais, enquanto o “Jogo das Placas” possibilitou revisar conceitos de maneira interativa. A estratégia permitiu abordar dúvidas e concepções relacionadas à doença de forma dinâmica, reforçando informações sobre prevenção, tratamento e autocuidado.

A experiência está de acordo com a compreensão de que o autocuidado em condições crônicas não deve ser entendido exclusivamente como responsabilidade individual, uma vez que é influenciado por fatores sociais, econômicos, culturais e pelo acesso às informações e aos serviços de saúde. Nesse sentido, ações educativas desenvolvidas em espaços comunitários podem contribuir para ampliar o conhecimento e fortalecer a autonomia dos indivíduos (Brasil, 2021; World Health Organization, 2022).

Além dos benefícios relacionados à comunidade, a experiência apresentou relevância para a formação acadêmica. A participação nas atividades possibilitou o exercício da comunicação com diferentes públicos, da escuta ativa, do trabalho em equipe e

da educação em saúde, além da realização de procedimentos como aferição da pressão arterial e verificação da glicemia capilar. Dessa forma, a extensão universitária permitiu relacionar conhecimentos desenvolvidos durante a formação médica às necessidades concretas da comunidade.

A experiência também reforçou a importância de uma atuação médica humanizada, baseada não apenas no conhecimento técnico, mas na capacidade de estabelecer diálogo, compreender diferentes contextos sociais e desenvolver ações de promoção e prevenção em saúde. A aproximação com a realidade dos participantes contribuiu para ampliar a percepção dos acadêmicos acerca dos determinantes sociais que interferem no cuidado e na manutenção da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência extensionista demonstrou a relevância da educação em saúde como estratégia de promoção do autocuidado e prevenção de agravos relacionados à hipertensão arterial sistêmica e ao diabetes mellitus em uma população em situação de vulnerabilidade social. A utilização de palestras dialogadas, dinâmicas educativas, aferição da pressão arterial, verificação da glicemia capilar e orientações individuais possibilitou abordar os principais aspectos relacionados à prevenção e ao controle dessas condições de maneira acessível e participativa.

Para os acadêmicos, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de comunicação, escuta ativa, trabalho em equipe, educação em saúde e abordagem humanizada, fortalecendo a integração entre formação acadêmica e responsabilidade social.

Assim, ações extensionistas realizadas em espaços comunitários apresentam potencial para aproximar a universidade da população e favorecer práticas de promoção da saúde, especialmente quando planejadas de acordo com as características e necessidades do público atendido.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes Atlas. 10. ed. Bruxelas: International Diabetes Federation, 2021.

MALACHIAS, M. V. B. et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 107, n. 3, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2023–2024. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Noncommunicable diseases. Geneva: WHO, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Self-care interventions for health: guideline. Geneva: WHO, 2022.