

# EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO E DO DIABETES EM ESPAÇOS COMUNITÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES DE MEDICINA

## HEALTH EDUCATION FOR THE PREVENTION OF HYPERTENSION AND DIABETES IN COMMUNITY SETTINGS: AN EXPERIENCE REPORT BY MEDICAL STUDENTS

Mariana Flores Almeida<sup>1</sup>, Alice Rafaela Gomes Souza<sup>1</sup>, Marciglei Brito Morais<sup>2</sup>

**1.** Acadêmico do curso de Medicina da Faculdade Afya Ciências Médicas de Vitória da Conquista; **2.** Docente do curso de Medicina da Faculdade Afya Ciências Médicas de Vitória da Conquista.

E-mail do autor correspondente: marifloresalmeida6@gmail.com

**Eixo Temático:** Saúde

### RESUMO

As doenças crônicas não transmissíveis constituem importante desafio para a saúde pública e demandam ações contínuas de promoção da saúde, prevenção de fatores de risco e fortalecimento do autocuidado. Este relato tem como objetivo descrever ações educativas sobre hipertensão arterial, diabetes mellitus e hábitos saudáveis desenvolvidas por estudantes de Medicina no âmbito do módulo Integração Ensino-Serviço-Comunidade II. A experiência ocorreu em três dias, entre fevereiro e março de 2026, em uma Unidade de Saúde da Família e em um Centro de Referência de Assistência Social, no sudoeste da Bahia, sob supervisão docente. As ações foram organizadas em três momentos: aferição da pressão arterial e orientações sobre hipertensão e hábitos saudáveis; atividade educativa sobre alimentação adequada e prática de atividade física; e realização de testes de glicemia capilar, acompanhada de orientações sobre diabetes, fatores de risco, sinais de alerta e acompanhamento nos serviços de saúde. Foram utilizadas estratégias dialogadas, orientações individuais, demonstrações práticas e linguagem adaptada aos diferentes públicos. A participação dos usuários e as dúvidas apresentadas durante as atividades evidenciaram o potencial dos espaços comunitários para o desenvolvimento de ações educativas. Para os estudantes, a experiência favoreceu a compreensão do cuidado integral, da atuação no território e da articulação entre ensino, serviço e comunidade.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde. Hipertensão. Diabetes Mellitus. Alimentação Saudável. Atenção Primária à Saúde.

### ABSTRACT

Chronic non-communicable diseases pose a significant public health challenge, requiring ongoing efforts to promote health, prevent risk factors, and strengthen self-care. This report aims to describe educational activities regarding hypertension, diabetes mellitus, and healthy habits carried out by medical students as part of the "Teaching-Service-Community Integration II" module. The experience took place over three days between February and March 2026 at a Family Health Unit and a Social Assistance Reference Center in southwestern Bahia, under faculty supervision. The activities were organized into three stages: blood pressure measurement and guidance on hypertension and healthy habits; an educational session on proper nutrition and physical activity; and capillary blood glucose testing, accompanied by information on diabetes, risk factors, warning signs, and follow-up care within health services. Approaches included dialogue-based strategies, individual guidance, practical demonstrations, and language tailored to diverse audiences. User participation and the questions raised during the activities highlighted the potential of community settings for conducting educational initiatives. For the students, the experience fostered an understanding of comprehensive care, practice within the local territory, and the integration of teaching, service, and the community.

**Keywords:** Health Education. Hypertension. Diabetes Mellitus. Healthy Eating. Primary Health Care.

## **INTRODUÇÃO**

As doenças crônicas não transmissíveis representam importante desafio para a saúde pública, exigindo ações contínuas de promoção da saúde, prevenção de fatores de risco e fortalecimento do autocuidado nos territórios. Nesse contexto, a hipertensão arterial e o diabetes mellitus destacam-se pela elevada frequência, pela possibilidade de complicações e pela relação com fatores modificáveis, como alimentação inadequada, inatividade física e baixa adesão ao acompanhamento contínuo na Atenção Primária à Saúde.<sup>1</sup>

A alimentação adequada e a prática regular de atividade física constituem estratégias relevantes para a prevenção e o cuidado das doenças crônicas. Recomenda-se a valorização dos alimentos in natura e minimamente processados e a redução do consumo de ultraprocessados, inclusive em ações educativas direcionadas à formação de hábitos saudáveis desde a infância.<sup>2</sup> A aferição da pressão arterial e a verificação da glicemia capilar, quando associadas a orientações sobre os limites dessas medidas e à continuidade do acompanhamento nos serviços de saúde, também podem favorecer o reconhecimento de fatores de risco e a procura oportuna por avaliação profissional.<sup>3</sup>

As práticas educativas realizadas no território podem ampliar o acesso às informações em saúde, valorizar o diálogo com a comunidade e aproximar os usuários dos serviços.<sup>4</sup> A utilização de diferentes espaços sociais, como unidades de saúde e equipamentos da assistência social, favorece a abordagem intersetorial e permite alcançar públicos com distintas necessidades. Nesse sentido, a inserção de estudantes em atividades de integração ensino-serviço-comunidade contribui para a formação voltada ao cuidado integral e para a compreensão das condições sociais que interferem no processo saúde-doença-cuidado.<sup>5</sup>

Diante disso, este relato tem como objetivo descrever ações educativas sobre hipertensão arterial, diabetes mellitus e hábitos saudáveis desenvolvidas por estudantes de Medicina em uma Unidade de Saúde da Família e em um Centro de Referência de Assistência Social.

## **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

Trata-se de relato de experiência, de caráter descritivo, originado de atividades de ensino desenvolvidas por estudantes de Medicina no módulo obrigatório Integração Ensino-Serviço-Comunidade II, da Faculdade Afya Ciências Médicas de Vitória da Conquista. As ações ocorreram em três momentos, entre os meses de fevereiro e março de

2026, em uma Unidade de Saúde da Família (USF) e em um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), localizados no sudoeste da Bahia, sob supervisão docente.

O planejamento considerou a abordagem de fatores relacionados às doenças crônicas e a possibilidade de desenvolver estratégias educativas em espaços frequentados por diferentes grupos da comunidade. As atividades foram organizadas em três momentos, com adequação da linguagem e das estratégias ao cenário e ao público presente. Foram utilizados os recursos disponíveis nos locais, além dos materiais necessários para a aferição da pressão arterial, a realização dos testes de glicemia capilar e as demonstrações educativas.

No primeiro momento, realizado na USF, participaram usuários presentes no serviço, especialmente adultos e idosos. A atividade concentrou-se na prevenção e no acompanhamento da hipertensão arterial. Inicialmente, realizou-se a aferição da pressão arterial; em seguida, foram desenvolvidas orientações individuais e coletivas sobre hipertensão, alimentação adequada, prática de atividade física, uso regular dos medicamentos prescritos e importância do acompanhamento contínuo na unidade de saúde. A aferição foi apresentada como uma medida pontual, sem finalidade diagnóstica isolada.

No terceiro momento, também realizado no CRAS, participaram principalmente adultos da comunidade. Foram realizados testes de glicemia capilar, acompanhados de orientações dialogadas sobre diabetes mellitus, fatores de risco, sinais de alerta, hábitos saudáveis e importância do acompanhamento nos serviços de saúde. Esclareceu-se que o resultado isolado da glicemia capilar não substitui a avaliação diagnóstica nem o acompanhamento clínico.

As ações utilizaram diálogo, orientações individuais, demonstrações práticas e interação direta com os participantes. A apreciação da experiência ocorreu de maneira qualitativa, por meio da observação da participação, das dúvidas apresentadas e da interação estabelecida durante as atividades. Entre os aspectos percebidos, destacaram-se o interesse dos usuários pelas medidas realizadas e a oportunidade de esclarecer dúvidas relacionadas à hipertensão, ao diabetes e aos hábitos saudáveis. Como limitação, a realização de atividades pontuais não permitiu avaliar mudanças posteriores nos comportamentos de saúde ou no autocuidado dos participantes.

Por se tratar de relato de atividades de ensino, sem identificação dos participantes ou utilização de informações individuais para fins de pesquisa, foram preservados o anonimato, a

privacidade e a confidencialidade. Durante as ações, não foram expostos resultados individuais ou dados pessoais.

## **CONCLUSÃO**

A experiência possibilitou a realização de ações educativas voltadas à promoção da saúde e à prevenção de agravos relacionados à hipertensão arterial, ao diabetes mellitus e à alimentação inadequada, favorecendo a aproximação entre estudantes de Medicina, comunidade e serviços presentes no território. As atividades permitiram esclarecer dúvidas, estimular práticas de autocuidado e orientar os participantes quanto à importância da prevenção e do acompanhamento regular em saúde para qualificar o cuidado e o acompanhamento das pessoas com doenças crônicas.

Para os estudantes, a experiência contribuiu para a formação acadêmica ao proporcionar contato direto com diferentes públicos e com as necessidades de saúde do território. Além disso, ampliou o repertório dos estudantes acerca do cuidado integral ao paciente, evidenciando que a assistência em saúde não se limita às intervenções farmacológicas ou aos aspectos clínicos, mas envolve também dimensões sociais e assistenciais que interferem diretamente no processo saúde-doença-cuidado. A continuidade de ações semelhantes em unidades de saúde e espaços comunitários pode ampliar o alcance das estratégias educativas e fortalecer a integração entre ensino, serviço e comunidade.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
3. Sociedade Brasileira de Diabetes. Orientações sobre glicemia capilar para profissionais de saúde. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes; 2023.
4. Falkenberg MB, Mendes TPL, Moraes EP, Souza EM. Educação em saúde e educação popular em saúde: conceitos, modelos e práticas. Cadernos de Saúde Pública; 2014.
5. Vendruscolo C, Trindade LL, Prado ML, Kleba ME. Integração ensino-serviço e sua contribuição para a formação em saúde: o olhar dos estudantes. Interface (Botucatu); 2021.