

## **INTERVENÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE: UMA AÇÃO COMUNITÁRIA, EDUCATIVA E INTEGRADORA NO CONTROLE DE HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS**

### *INTERVENTION IN PRIMARY HEALTH CARE: A COMMUNITY, EDUCATIONAL AND INTEGRATIVE ACTION IN THE CONTROL OF ARTERIAL HYPERTENSION AND DIABETES MELLITUS*

José Wallace Barbosa Alves

FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba, Graduando em Enfermagem  
[wallacespcf@gmail.com](mailto:wallacespcf@gmail.com), <http://lattes.cnpq.br/0722276056358838>, <https://orcid.org/0009-0005-7105-7172>

Annalidia Oliveira Alexandre

FASP – Faculdade São Francisco da Paraíba, Graduando em Enfermagem  
[annalidiaalexandre@gmail.com](mailto:annalidiaalexandre@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0001-2993-9586>

Maria Fernanda Domingos Ferreira

FASP – Faculdade São Francisco da Paraíba, Graduando em Enfermagem  
[fernandadomingos669@gmail.com](mailto:fernandadomingos669@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-2160-5527>

Lauradella Geraldine Sousa Nóbrega

[lauradella@fsf.edu.br](mailto:lauradella@fsf.edu.br), <https://lattes.cnpq.br/2711239231225163>  
Docente da disciplina Integralidade do Cuidar na Atenção Primária em Saúde da Faculdade São Francisco da Paraíba – FASP, Cajazeiras, Paraíba, Brasil

#### **Resumo**

Duas das doenças crônicas não transmissíveis são a diabetes e hipertensão, elas são consideradas uma epidemia no nosso cotidiano, pois a partir delas podem acarretar diversas doenças, é de grande importância a monitorização dos fatores de riscos de pacientes acometidos com essas patologias, pois são evidenciadas com uma alta taxa de mortalidade. As demais complicações precisam de ter atenção voltadas para elas na atenção primária, realizado através do projeto intitulado de Hiperdia, onde possibilita o desenvolvimento de ações conjuntas. Há também uma necessidade de abordar juntamente com outros profissionais de saúde de diferentes áreas, para um cuidado abrangente e eficaz, fazendo com que essas duas condições de saúde fossem tratadas de forma completa. Realizando assim, uma abordagem significativa onde iremos alertar sobre as melhorias que o paciente possa vir a ter, como melhoria da alimentação, práticas de exercícios físicos e monitorização de sinais.

**Palavras-chave:** prevenção, diabetes, hipertensão, crônicas, doenças

#### **Abstract**

Two of the chronic non-communicable diseases are diabetes and hypertension, they are considered an epidemic in our daily lives, as they can lead to various diseases. It is of great importance to monitor the risk factors of patients affected by these pathologies, as they are evident with a high mortality rate. The other complications need to be addressed in primary care, carried out through the project called Hiperdia, which enables the development of joint actions. There is also a need to approach together with other health professionals from different areas, for comprehensive and effective care, ensuring that these two health conditions are treated completely. Thus, carrying out a significant approach where we will alert about the improvements that the patient may have, such as improving nutrition, physical exercise and monitoring signs.

**Keywords:** prevention, diabetes, hypertension, chronic, diseases

## INTRODUÇÃO

A hipertensão e diabetes são duas doenças que atingem milhões de pessoas. Neste projeto exploramos a ligação destas doenças crônicas, assimilando suas individualidades e coletividades como também abordamos, maneiras de prevenir e promover saúde.

São condições que frequentemente existem no mesmo indivíduo, aumentando o risco de complicações cardiovasculares, renais e demais adversidades, é de extrema relevância compreender a junção destas doenças e como discorrer de maneira conjunta a promoção de diagnóstico e qualidade de vida.

Abordamos as causas, fatores de risco e impactos, além de comentar sobre prevenção primária e secundária, explorando as abordagens terapêuticas, tratamentos farmacológicos, mudança de estilo de vida e o papel fundamental das equipes.

Este projeto acarretou a dispersão do conhecimento sobre essas importantes questões, onde juntos podemos contribuir para a promoção de saúde.

## METODOLOGIA

Esse projeto trata-se de conscientização sobre diabetes mellitus e hipertensão, realizado no dia 13 de maio de 2024 na UBS de Vieirópolis - PB, com cerca de 30 pessoas, portadoras de diabetes e hipertensão, ação foi voltada para conscientização da prática de cuidado com os portadores destas doenças

Atividade foi realizada por alunos do sétimo período de enfermagem da faculdade São Francisco da Paraíba, com o apoio em conjunto da equipe da UBS, onde realização testes rápido de glicemia e aferição de pressão arterial, onde observamos o número elevado de hipertensos e diabéticos, como também da unidade foi implantado um projeto para monitorar os casos existentes naquele município.

Utilizando um momento de descontração, onde realizamos uma roda de conversa sobre a importância do cuidado com alimentação e com a medicação, onde se nota muita resistência de muitas pessoas que não querem serem portadoras

dessas doenças. falamos sobre o cuidado com o sal para quem era hipertenso e para os diabéticos utilizamos uma pequena tabela do que pode ou não comer e moderar, além de dúvidas esclarecidas.

Materiais utilizados foram adesivos, onde retratava os cuidados com o corpo, mente e alimentação e panfleto que tinha descrito falando um pouco sobre as duas doenças e o tratamento adequado.

## RESULTADOS

Como vemos atualmente o número alto de pessoas com hipertensão e diabetes, por isso é necessário o incentivo de práticas de prevenção e obtendo uma qualidade de vida melhor.

**Figura 1:** triagem para pressão arterial e glicemia capilar na UBS em Vieirópolis, 2024.

Fonte: Acervo pessoal, 2024.

**Figura 1:** teste rápido de glicose, Vieirópolis, 2024.



Fonte: autoria própria, 2024.

**Figura 3:** Planalto informativo falando um pouco sobre hipertensão e diabetes mellitus, Vieirópolis, 2024.

## Hipertensão



VOCÊ SABE O QUE É HIPERTENSÃO ?

A hipertensão arterial é quando a pressão exercida pelo sangue em movimento na parede das artérias é muito forte, ficando acima dos valores normais, aumentando as chances de infarto, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e renal, impotência sexual, além de outras complicações que alteram significativamente a qualidade de vida

- A Pressão Arterial elevada pode ser prevenida e tratada, com práticas saudáveis
- 45% da população brasileira é atingida de acordo com o Ministério da Saúde
- Os valores ideais situam-se nos 120/80 mm/Hg
- Acima de 140/90 mm/Hg já se considera estar numa situação de Hipertensão
- Reduzir a ingestão de Sal
- Fazer uma Dieta Equilibrada
- Praticar Exercício Físico regularmente
- Evitar a Ingestão de Bebidas Alcoólicas e o Tabagismo





## Diabetes

VOCÊ SABE O QUE É DIABETES ?

A diabetes é uma condição crônica que afeta a forma como o corpo processa a glicose no sangue. Existem diferentes tipos de diabetes, sendo os mais comuns o tipo 1 e o tipo 2

- **Diabetes tipo 1:** Neste tipo, o corpo não produz insulina, o hormônio que regula os níveis de glicose no sangue. Geralmente é diagnosticado em crianças e adultos jovens, e requer o uso diário de insulina
- **Diabetes tipo 2:** No diabetes tipo 2, o corpo não consegue usar a insulina de forma eficaz. Isso é chamado de resistência à insulina. Inicialmente, o pâncreas produz mais insulina para compensar, mas com o tempo ele não consegue acompanhar a demanda, levando a níveis elevados de glicose no sangue

O tratamento geralmente envolve mudanças na dieta, exercícios físicos, medicação e monitoramento constante dos níveis de glicose no sangue.



**FASP** Projeto Extensionista - Integralidade no Cuidar na Atenção Básica

Fonte: Autoria própria, 2024

**Figura 4:** Adesivos como lembrança mostrando o cuidado e as práticas necessárias, Vieirópolis, 2024.



Fonte: Autoria própria, 2024.

A prática em si traz grandes resultados, isso que nossa equipe quis passar para os pacientes portadores hipertensão e diabetes, que com uma alimentação, prática de exercícios físicos, terão uma probabilidade de vida melhor.

## DISCUSSÃO

Por isso, a atenção primária tem seu papel fundamental, onde pode agir e ajudar a prevenir com cuidados necessários, como sabemos hipertensão sistêmica, ou simplesmente hipertensão, é o fator de risco mais importante para doenças

cardiovasculares. Se não for controlada, leva a complicações como insuficiência cardíaca, insuficiência renal e acidente vascular cerebral, que contribuem significativamente para a perda de anos saudáveis na população. Fatores de risco modificáveis, como consumo elevado de sal, sobrepeso ou obesidade, consumo de álcool, estilo de vida sedentário e tabagismo, aumentam o risco de desenvolvimento de doença arterial sistêmica. Cerca de um em cada quatro adultos em todo o mundo (22,0%) foi diagnosticado com pressão arterial sistêmica em 2015. O diabetes é causado pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas ou por dificuldades na utilização da insulina produzida pelo organismo. O aumento causado pela falta de insulina faz com que o açúcar no sangue suba e pode causar danos aos olhos, rins e nervos e aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

Tal como acontece com a hipertensão, os fatores comportamentais desempenham um papel importante no desenvolvimento da diabetes. Cerca de uma em cada dez pessoas (9%) em todo o mundo foi diagnosticada clinicamente com diabetes em 2014. Portanto, é importante que as pessoas tentem manter hábitos saudáveis.

Comer legumes e verduras todos os dias, reduzir o consumo de sal, açúcar e gordura, parar de fumar, controlar o peso e praticar exercícios regularmente são as formas mais eficazes de combater a doença.

Com gerenciamento integrado de diabetes e hipertensão ajuda a melhorar a vida e bem-estar de cada portador, prevenir é um meio de combater e controlar, com o monitoramento e campanhas, além do suporte multidisciplinar são fundamentais para um tratamento eficaz.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a experiência relata que uma abordagem multidisciplinar pode acolher um tratamento eficaz e resultando, como o controle, também é necessário investir em um suporte e o uso da tecnologia a favor, onde possa promover um melhor resultado e controle.

Elaborando métodos eficaz como o fortalecimento de programas de educação para pacientes portadores de doenças crônicas, como também o uso da tecnologia para o monitoramento e engajamentos dos pacientes, estratégias para superar a barreiras no tratamento e incentivar o trabalho colaborativo onde todos possam trabalharem juntos para reduzir o número e controlar de pessoas com hipertensão e diabetes.

Assim, é importante ter uma abordagem onde possa ajudar a compreensão dos pacientes, onde possa despertar o interesse deles pelo cuidado com a medicação e alimentação, além da prevenção como primeiro passo importante.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/hipertensao-e-diabetes-sao-os-principais-fatores-de-risco-para-a-saude-no-pais>