

---

# ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO

## *PRIMARY HEALTH CARE IN THE CONTROL OF ARTERIAL HYPERTENSION AND DIABETES MELLITUS: AN EXTENSION EXPERIENCE REPORT*

Ana Maria Pereira Gomes

anamariacademica@gmail.com

David Araujo Miranda

davidacademico07@gmail.com

Jaise Nogueira Martins

jaisenogueiraacademico@gmail.com

Mileni Soares Braz

mileniacademico@gmail.com, <https://lattes.cnpq.br/0995364313051210>

Maria da Conceição Martins Ferreira

[ferreirarosana07@gmail.com](mailto:ferreirarosana07@gmail.com)

FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba, Graduandas em Enfermagem

Lauradella Geraldinne Sousa Nóbrega

FASP – Faculdade São Francisco da Paraíba, Docente do Curso de Enfermagem

[lauradella@fsf.edu.br](mailto:lauradella@fsf.edu.br), <https://orcid.org/0000-0001-9282-5883?lang=pt>,

<http://lattes.cnpq.br/2711239231225163>

### Resumo

O objetivo desse trabalho é relatar a experiência de quatro acadêmicos que participaram do projeto de extensão Intervenção na Atenção Primária a Saúde: uma ação comunitária, educativa e integradora no controle da Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado por graduandos do oitavo período do curso de Enfermagem da Faculdade São Francisco da Paraíba (FASP), na disciplina Integralidade do Cuidar na Atenção Primária, no mês de abril de 2024. Resultados: Espera-se que os pacientes envolvidos tomem consciência e tenham uma adesão significativa ao tratamento adequado. Conclusão: o artigo tem como objetivo realizar uma ação de promoção da saúde no sentido de orientar e alertar os portadores de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus sobre a importância dos bons hábitos alimentares, como incluir alimentos benéficos e excluir alimentos prejudiciais da rotina diária, que podem desencadear complicações nas condições clínicas destes pacientes.

**Descritores:** promoção da saúde, autocuidado, estilo de vida saudável, hipertensão, diabetes mellitus.

### Abstract

The objective of this work is to report the experience of four academics who participated in the extension project Intervention in Primary Health Care: a community, educational and integrative action in the control of Arterial Hypertension and Diabetes Mellitus. Methodology: This is a descriptive study, of the experience report type, carried out by undergraduate graduates of the eighth period of the Nursing course at Faculdade São Francisco da Paraíba (FASP), in the discipline completeness of to care at primary attention, in the month April 2024. Results: It is expected that the patients involved become aware and have significant adherence to appropriate treatment. Conclusion: the article aims to carry out a health promotion action in guide and alert with Hypertension and Diabetes Mellitus about the importance of good eating habits, such as including beneficial foods and excluding harmful foods from the daily routine, which can trigger complications in the clinical conditions these patients.

**Keywords:** health promotion, self care, healthy lifestyle, hypertension, diabetes mellitus.

## INTRODUÇÃO

Com o decorrer dos anos, é possível notar um aumento considerável na expectativa de vida, o que resulta em uma população progressivamente idosa. Conseqüentemente, a velhice pode acarretar em problemas crônicos de saúde, principalmente quando combinada a hábitos de vida inadequados, tornando a situação ainda mais alarmante. Entre esses problemas crônicos podemos citar o Diabetes Mellitus e a hipertensão Arterial Sistêmica (Silva *et al.*, 2019).

Sabe-se que o Diabetes Mellitus é uma doença metabólica ligada à hiperglicemia, que pode surgir devido à deficiência de insulina, em sua ação ou em ambas. Os indivíduos afetados apresentam altos riscos de complicações vasculares de longos prazos, tanto macro quanto microvasculares, decorrentes do desequilíbrio metabólico gerado por essa condição, podendo levá-los ao surgimento de doenças cardiovasculares (Correia *et al.*, 2019).

A pressão arterial elevada (hipertensão arterial sistêmica) é uma condição clínica complexa que se manifesta através de níveis persistentemente altos da pressão sanguínea. É comum estar relacionada a mudanças tanto na função quanto na estrutura de órgãos foco como coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos, além de causar desequilíbrios metabólicos, aumentando assim o risco de ocorrência de eventos cardiovasculares que podem ser fatais ou não (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2010).

A hipertensão arterial surge como um dos principais desafios de saúde nos dias de hoje, sendo a condição de saúde mais comum entre os brasileiros e nota-se uma grande prevalência. Essa questão é um dos principais problemas que podem ser alterados e está entre os fatores mais significativos que impactam a saúde pública. Tem uma conexão direta com a idade, afetando mais de 60% das pessoas com mais de 65 anos. Por outro lado, a diabetes mellitus atinge aproximadamente 14,3 milhões de pessoas em todo o mundo (Silva *et al.*, 2019).

É fundamental ressaltar que as Doenças Crônicas Não Transmissíveis têm várias causas e compartilham diversos fatores de risco modificáveis, como tabagismo, obesidade, dislipidemia, falta de atividade física e má alimentação. Pesquisas epidemiológicas destacam que, por exemplo, as Doenças Cardiovasculares seriam

uma causa relativamente pouco comum de morte na ausência desses principais fatores de risco (Cotta *et al.*, 2009).

É ressaltado que é crucial ter uma alimentação adequada para alcançar o controle do diabetes e da hipertensão. Mudanças nos hábitos alimentares são essenciais para melhorar o controle metabólico, o peso corporal e a pressão arterial. No entanto, como esses hábitos costumam se estabelecer na infância dentro da família, tornam-se difíceis de mudar. Por isso, a intervenção do nutricionista é fundamental para conscientizar e capacitar à população, levando em conta aspectos psicológicos, socioculturais, educacionais e econômicos (Batista *et al.*, 2009).

Na Atenção Primária, são realizadas ações concentradas na prevenção e controle de doenças crônicas, incluindo diagnóstico precoce e clínico através de busca ativa. Essa abordagem pode ser realizada por meio de visitas domiciliares e comunitárias, exames, tratamento dos casos confirmados para evitar complicações graves, bem como realização de atividades educativas e de promoção da saúde (Silva *et al.*, 2019).

A mudança epidemiológica, demográfica e nutricional no país é uma oportunidade para impulsionar a criação de estratégias que promovam a saúde, previnam e controlem os principais fatores de risco. Em vez de impor educação em saúde de forma autoritária e normativa, é essencial adotar abordagens dialógicas. Nesse contexto, destaca-se a importância da Estratégia Saúde da Família (ESF) como um espaço para abordar essas questões em colaboração com a comunidade (Dias *et al.*, 2009).

Na ESF, os profissionais de saúde devem estar preparados para oferecer cuidados abrangentes à população. O cuidado em saúde deve ser participativo e humanizado, integrando o conhecimento técnico e popular para direcionar melhor as ações de saúde. A inclusão da população ou grupos populacionais no processo de cuidado é fundamental para intervir de forma mais eficaz, promover mudanças no estilo de vida e melhorar a qualidade de vida de indivíduos e famílias (Dias *et al.*, 2009).

Diante disso, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de quatro acadêmicos que participaram do projeto de extensão Intervenção na Atenção Primária a Saúde: uma ação comunitária, educativa e integradora no controle da Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado por graduandos do oitavo período do curso de Enfermagem da Faculdade São Francisco da Paraíba (FASP), na disciplina Integralidade do Cuidar na Atenção Primária, tal experiência foi realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) Esperança na cidade de Cajazeiras-PB, no dia específico do Hiperdia da unidade, no mês de abril que corresponde ao semestre 2024.1.

O Relato de experiências é um estilo de criação de saberes, em que o texto aborda uma vivência no meio acadêmico ou profissional dentro de um dos elementos fundamentais da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), se destacando pela ênfase na descrição das ações tomadas. No desenvolvimento do relato, é essencial incluir embasamento científico e análise crítica (Freitas; Fernandes; Almeida, 2021).

É importante mencionar que os estudantes universitários contribuíam ativamente para o debate em equipe desse projeto, no qual todos os membros participavam do planejamento e também contavam com um espaço dedicado para discussões e distribuição das tarefas. Esse espaço foi essencial para analisar e discutir sobre o projeto em questão.

## **RESULTADOS**

Com a realização desse projeto extencionista espera-se que os pacientes envolvidos tomem consciência e tenham uma adesão significativa ao tratamento adequado. Tendo em vista que os mesmos pelo qual receberam intervenções da Atenção Primária demonstraram uma adesão significativa ao tratamento.

Redução das complicações decorrentes de uma má alimentação também está em uma representação diminuta, pelas orientações oferecidas pelos realizadores da ação, com a disponibilidade de uma educação em saúde que promoveu uma satisfação calorosa pelo público presente.

## DISCUSSÃO

Devido à inter-relação entre hipertensão arterial e diabetes mellitus ser um tema complexo e crucial no campo da saúde, pois ambas as condições representam grandes desafios globais de saúde pública. Além disso, a presença simultânea de diabetes e hipertensão aumenta substancialmente o risco de complicações cardiovasculares e renais, incluindo doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e doença renal crônica, essas complicações são a principal causa de morbidade e mortalidade em pacientes com ambas as condições (Silocchi *et al.*, 2017). Nesse sentido esse projeto de extensão tem como objetivo alertar a comunidade sobre os fatores de riscos e tentar incentivar hábitos saudáveis, bem com o uso correto das medicações prescritas.

Foi realizada uma visita na UBS esperança na cidade de Cajazeiras-PB, foi confeccionada para a realização do projeto uma roda de conversa sobre o uso adequado de medicamentos prescritos, o controle adequado da glicose no sangue e da pressão arterial, entrega de panfletos com diversos exemplos de alimentos amigos e inimigos dos diabéticos e hipertensos, esteve presente também a Equipe Interprofissional, com a finalidade de alcançar o objetivo proposto pelo presente projeto, fazendo um alerta sobre a diabetes e a hipertensão.

Tudo ocorreu durante uma manhã em um espaço disponibilizado pela Unidade Básica de Saúde e contou com a presença de 20 participantes de ambos os sexos, além dos 4 estudantes e a equipe Interprofissional. Contando também com um momento de alimentação saudável como um lanche oferecido pelos estudantes, na qual foi distribuído sanduíche natural, suco, café e frutas para os participantes e a toda equipe da unidade.

Como um todo, a nossa abordagem foi trabalhada de uma forma voltada ao bem-estar e a uma melhoria de vida dos mesmos, realizando uma roda de conversas onde discutimos também a maneira e a rotina de vida dos pacientes no seu dia a dia, tentando entender e repassar de uma forma mais fácil e leve algumas informações para que os comportamentos e hábitos alimentares sejam repensados. Por meio de todas as nossas conversas, pacientes relataram como viviam de uma forma mais

saudável na qual era simples e fácil de se adaptar, com isso servindo de exemplo para os demais.

A apresentação do referido projeto de extensão “Intervenção na Atenção Primária a Saúde: uma ação comunitária, educativa e integradora no controle da Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus” sobre a temática de promoção à saúde aos pacientes de Hipertensão arterial e diabetes mellitus, nos proporciona uma satisfatória experiência de prática educativa fora das salas de aulas, e nos impulsiona no desenvolvimento acadêmico-profissional, intelectual e sócio educativo com a comunidade.

Desse modo, nos aproxima da profissão de enfermeiro e nos permitiu construir espaço para diálogo e realização de troca de experiências com as pessoas da comunidade.

## **CONCLUSÃO**

Concluindo, o artigo tem como objetivo realizar uma ação de promoção da saúde no sentido de orientar e alertar os portadores de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus sobre a importância dos bons hábitos alimentares, como incluir alimentos benéficos e excluir alimentos prejudiciais da rotina diária, que podem desencadear complicações nas condições clínicas destes pacientes.

Desse modo, a ação de promoção de saúde, busca auxiliar esses pacientes a buscarem uma melhor qualidade de vida por meio de pequenas mudanças nos hábitos diários. O projeto tem como objetivo: Realizar ações educativas com o objetivo melhorar o controle da Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus pelos pacientes através do autocuidado; Desenvolver habilidades e competências cognitivas, interprofissionais e multiprofissionais entre discentes através do trabalho em equipe; Proporcionar o contato direto dos discentes com os vários contextos e determinantes sociais que interferem no controle da Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus; Desenvolver por meio de educação em saúde pautadas em pedagogia ativa, palestra com o intuito de se trabalhar hábitos de vida saudáveis, por sua vez garantir melhor qualidade de vida às pessoas.

## REFERÊNCIAS

SILOCCHI, CASSIANE; JUNGES, JOSÉ ROQUE. Equipes de atenção primária: dificuldades no cuidado de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis.

**Trabalho, Educação e Saúde**, v. 15, p. 599-615, 2017. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00056>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/bXRQZ9mg6GcXb5QxcBLLWcb/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 7 mai. 2023.

SILVA, FHMDA; CORREIA, VGA; SILVA, MTD; LIMA, RTS; DANTA, SEOM; PITA, BR *et al.* Intervenção de saúde sobre hipertensão e diabetes. **Rev enferm UFPE on line**. 2019;13:e240593. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240593/32609>.

Acesso em 08 mai. 2024.

COTTA, ROBERTA SENA REIS, *et al.* Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos: repensando o cuidado a partir da atenção primária. **Rev. nutr** ; 22(6): 823-835, nov.-dez. 2009. tab, illus. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rn/a/QSZSDBffFV3Z9sqyDpGky7j/?lang=pt#>. Acesso em 08

mai. 2024.

MUSSI, RICARDO FRANKLIN DE FREITAS; FÁBIO FERNANDES FLORES; CLAUDIO BISPO DE ALMEIDA. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista práxis educacional** 17.48 (2021): 60-77. Disponível em:

[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2178-26792021000500060&script=sci\\_arttext](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2178-26792021000500060&script=sci_arttext). Acesso em 09 mai. 2024.

Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arq Bras Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51. Disponível em:

[http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz\\_hipertensao\\_associados.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf).

Acesso em 11 mai. 2024.