



HIPERDIA: DESCOMPLICANDO HIPERTENSÃO E DIABETES EM SÃO JOÃO DEL REI - MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Hiperdia: uncomplicating hypertension and diabetes in são joão del rei - mg: an
experience report

Hiperdia: hipertensión y diabetes sin complicaciones en são joão del rei - mg:
relato de la experiencia

Artigo de relato

DOI: 10.5281/zenodo.14789758

Recebido: 23/01/2025 | Aceito: 27/01/2025 | Publicado: 30/01/2025

Beatriz Lisboa Campos

Graduando em medicina

Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João del Rei, Brasil

beatrizmedicina2@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-2776-3069>

Ana Clara Dias Zapula

Graduando em medicina

Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna, Itabuna, Brasil

anaclaramedicina20@gmail.com

André Felipe de Oliveira Bertolin

Graduando em medicina

Faculdade de Medicina de Barbacena, Barbacena, Brasil

andrefelipebertolin@gmail.com

Andreza Letícia Ferreira Ladeira

Graduando em medicina

Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João del Rei, Brasil

andrezaladeiraa11@gmail.com

Jennifer Lauany Lobo da Silva

Graduando em medicina

Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João del Rei, Brasil

medjenniferlauany@icloud.com

Jucelio Junior Santos Maia

Graduando em medicina

Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João del Rei, Brasil

maiajucelio@gmail.com

Renata Paula do Nascimento

Graduando em medicina

Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João del Rei, Brasil

renatapaulauai@yahoo.com.br



Thais da Silva Martins
Graduando em medicina
Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João del Rei, Brasil
thethais2@gmail.com

Bárbara Fabrícia Silva Lopes
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, Brasil
barbara.fabricia@uniptan.edu.br
<https://orcid.org/0000-0002-2246-5904>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS \(Lots of Copies Keep Stuff Safe\)](https://www.lockss.org/) sistem.

RESUMO

O texto destaca a importância da Unidade Básica de Saúde (UBS) na Atenção Primária à Saúde (APS) e menciona o Programa Nacional de Hipertensão e Diabetes Mellitus (HIPERDIA), o qual visa oferecer acompanhamento e tratamento para portadores de hipertensão e diabetes. O uso da Educação Popular em Saúde (EPS) é ressaltado, sendo uma estratégia para envolver a comunidade na promoção da saúde. Um exemplo prático é apresentado, onde alunos do 2º período do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN) desenvolvem o projeto “HIPERDIA: descomplicando hipertensão e diabetes”, realizando encontros semanalmente em uma UBS situada no Tejuco, em São João Del Rei/MG, onde foram realizadas atividades dinâmicas e práticas de aferição de pressão arterial e glicemia, além da abordagem de palestras com temas como: alimentação saudável, atividade física, consequências das doenças e aspectos emocionais. A experiência proporcionou troca mútua de vivências entre os estudantes e os usuários da UBS, incentivando o pensamento crítico e destacando a importância da abordagem ética e acolhedora. Observou-se progresso na comunidade-alvo, refletido na maior participação e adesão aos conhecimentos sobre hipertensão, diabetes e autocuidado, contribuindo para o crescimento social de todos. Destacou-se a importância de uma prática de cuidado que valoriza o conhecimento prévio dos usuários, baseada na formação de vínculo e confiança.

Palavras-chave: Hipertensão; Diabetes Mellitus; Saúde; População; Autocuidado

ABSTRACT

The text highlights the importance of the Basic Health Unit (UBS) in Primary Health Care (PHC) and mentions the National Program for Hypertension and Diabetes Mellitus (HIPERDIA), which aims to offer follow-up and treatment for patients with hypertension and diabetes. The use of Popular Health Education (PHE) is highlighted, as it is a strategy to involve the community in health promotion. A practical example is presented, where students from the 2nd period of the Medicine course at the Presidente Tancredo de Almeida Neves University Center (UNIPTAN) develop the project "HIPERDIA: uncomplicating hypertension and diabetes", holding weekly meetings in a UBS located in Tejuco, in São João Del Rei/MG, where dynamic and practical activities were carried out to measure blood pressure and blood



glucose, in addition to the approach of lectures on topics such as: healthy eating, physical activity, consequences of diseases and emotional aspects. The experience provided a mutual exchange of experiences between students and users of the UBS, encouraging critical thinking and highlighting the importance of an ethical and welcoming approach. Progress was observed in the target community, reflected in greater participation and adherence to knowledge about hypertension, diabetes and self-care, contributing to the social growth of all. The importance of a care practice that values the users' previous knowledge, based on the formation of bonds and trust, was highlighted.

Keywords: Hypertension; Diabetes Mellitus; Health; Population; Self-care

RESUMEN

El texto destaca la importancia de la Unidad Básica de Salud (UBS) en la Atención Primaria de Salud (APS) y menciona el Programa Nacional de Hipertensión y Diabetes Mellitus (HIPERDIA), que tiene como objetivo ofrecer seguimiento y tratamiento a los pacientes con hipertensión y diabetes. Se destaca el uso de la Educación Popular en Salud (ESP), ya que es una estrategia para involucrar a la comunidad en la promoción de la salud. Se presenta un ejemplo práctico, donde estudiantes del 2º período del curso de Medicina en el Centro Universitario Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN) desarrollan el proyecto "HIPERDIA: sin complicaciones de hipertensión y diabetes", realizando reuniones semanales en una UBS ubicada en Tejuco, en São João Del Rei/MG, donde se realizaron actividades dinámicas y prácticas para medir la presión arterial y la glucosa en sangre, Además del abordaje de charlas sobre temas como: alimentación saludable, actividad física, consecuencias de enfermedades y aspectos emocionales. La experiencia proporcionó un intercambio mutuo de experiencias entre estudiantes y usuarios de la UBS, fomentando el pensamiento crítico y destacando la importancia de un enfoque ético y acogedor. Se observaron avances en la comunidad objetivo, reflejados en una mayor participación y adherencia a los conocimientos sobre hipertensión, diabetes y autocuidado, contribuyendo al crecimiento social de todos. Se destacó la importancia de una práctica de cuidado que valore los conocimientos previos de los usuarios, a partir de la formación de vínculos y confianza.

Palabras clave: Hipertensión; Diabetes mellitus; Salud; Población; Cuidado personal

INTRODUÇÃO

A Unidade Básica de Saúde (UBS) é parte integrante da Atenção Primária à Saúde (APS), que tem como principal missão viabilizar a integralidade dos cuidados em saúde e efetivar os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse contexto, o Programa Nacional de Hipertensão e Diabetes Mellitus (HIPERDIA) é um plano que une os portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e de Diabetes mellitus (DM) às unidades de saúde, conferindo a esse grupo de pessoas acompanhamento e tratamento adequado a essas doenças e prevenção à possíveis agravos². Nesse contexto, a Educação Popular em Saúde (EPS) possibilita uma maior interatividade entre a população e os profissionais de saúde, uma



vez que se estabelece por meio de um conjunto de ações e práticas que tem como objetivo proporcionar a autonomia dos indivíduos acerca da saúde como um todo, pois propicia a participação da comunidade e aprimora o conhecimento destes acerca da adoção de hábitos saudáveis de vida.

Dessa forma, houve o desenvolvimento do grupo HIPERDIA por alunos do 2º período do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN), com o objetivo de promover a educação em saúde acerca da DM e da HAS. Ao longo da intervenção foi possível abordar diversos temas e ações que proporcionam o bem-estar dos usuários diabéticos e hipertensos, como: palestras sobre alimentação balanceada, hábitos saudáveis de vida, saúde emocional, atividade física e atividades práticas de aferição de glicemia e de pressão arterial. Assim, os benefícios dessa ação se manifestaram ao longo do projeto com relatos dos usuários acerca da melhora na qualidade de vida e sua adesão e participação nos encontros.

O projeto de educação em saúde realizado teve como principal objetivo orientar os usuários da UBS acerca de mudanças de hábitos de vida, a fim de prevenir complicações da Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica. Visando o alcance do objetivo principal, o projeto teve como objetivos específicos orientar os usuários com hipertensão e diabetes a compreender e gerenciar eficazmente suas condições de saúde; promover a melhoria do autocuidado, a prevenção de complicações da HAS e DM e o aumento da qualidade de vida; esclarecer sobre a definição da hipertensão e diabetes, seus sintomas e fatores de risco; discutir a importância de uma dieta equilibrada, atividade física regular e controle do peso para prevenção de complicações da HAS e DM; monitorar os níveis de glicose no sangue e a pressão arterial; abordar a importância da adesão ao tratamento medicamentoso e consultas periódicas e orientar sobre a interferência da saúde mental no tratamento da Diabetes Mellitus e da Hipertensão Arterial Sistêmica.

METODOLOGIA

O projeto foi realizado por meio do hiperdia, programa da Estratégia de Saúde da Família para pacientes hipertensos e diabéticos, criado através da portaria nº 371 de 4 de março de 2002 a fim de realizar ações de promoção, prevenção, diagnóstico, tratamento e controle dos pacientes com estas patologias. Os encontros foram realizados semanalmente no Salão da



Catequese da Rua do Ouro em São João del Rei/MG pelos discentes do 2º período de Medicina da Universidade Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN) e Prof^ª Ms. Bárbara Fabrícia Silva Lopes, com foco nos usuários da Estratégia Saúde da Família Tejuco.

Para isso, as intervenções foram separadas em 7 semanas e foram abordados os temas relacionados ao hiperdia através de grupos de conversas e atividades lúdicas, em que foi introduzido o assunto com dinâmicas e debates e esclarecidas as dúvidas obtidas. Os discentes utilizaram como fonte de estudos pesquisas e protocolos do Ministério da saúde para os temas introduzidos durante os encontros.

Na primeira semana, foi realizado um encontro em que foi firmado um compromisso com a equipe para realizarmos o projeto. Foi introduzido o conceito de hipertensão e diabetes, hábitos de vida e construção de metas. Na segunda semana, o assunto abordado foi alimentação e hábitos de vida por meio da realização do bingo educativo com cartelas que propunham uma alimentação saudável e adequada. Na terceira semana, foi discutida a relação de alimentos saudáveis e não saudáveis por meio de uma atividade de interação com o grupo. Na quarta semana, foram convidados discentes e do curso de nutrição para abordar o tema: alimentação e hiperdia com trocas de receitas. Na quinta semana, foi abordado atividade corporal com o grupo com opções de alongamentos essenciais. Na sexta semana, foram abordadas as consequências da hipertensão e diabetes no corpo humano se não for tratada.

E por fim, na sétima semana, foram abordados temas como: autoestima, importância de uma rede de apoio e prática de hobbies. Além da abordagem dos temas, também foi realizada uma dinâmica sobre o amor-próprio com a “caixa surpresa”, em que havia um espelho que significaria tamanha importância de cada um para si mesmo. Em todos os encontros, foram realizadas a aferição de pressão e glicemia dos usuários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto “Hiperdia: descomplicando hipertensão e diabetes” teve como principal sítio de ação a educação em saúde de pacientes idosos, com o intuito de reduzir prejuízos funcionais causados pelas doenças crônicas: diabetes mellitus e hipertensão arterial, tornando-os protagonistas de seu processo saúde-doença. O projeto também proporcionou dinâmicas que auxiliaram os pacientes no processo de aceitação da doença e proporcionou acolhimento desses, além de atuar como uma forma de prevenção para indivíduos pré-diabéticos e com



maior predisposição genética para desenvolver hipertensão.

Durante a realização das dinâmicas e palestras obstáculos surgiram por conta da presença de um comprometimento cognitivo leve em alguns pacientes que apresentaram dificuldade de memorização de ensinamentos passados por conta da idade avançada. Devido a isso, o grupo realizador do projeto se encarregou da elaboração de dinâmicas simples e fáceis para auxiliar no maior conhecimento e entendimento acerca das doenças abordadas, tendo sido a verificação semanal de pressão arterial e glicemia uma ferramenta utilizada para auxiliar nessa questão.

O contato com as experiências de vida do grupo hiperdia mostrou-se ser de grande valia para a troca mútua de experiências entre os integrantes da os discentes. A vivência dos alunos colocou-os diante de situações que incentivaram o pensamento crítico, o trabalho em equipe e o desenvolvimento da empatia e do respeito ao próximo. Além disso, foi possível chegar ao entendimento da importância de uma abordagem ética e acolhedora no momento de transmitir uma informação, buscando sempre conciliar os conhecimentos científicos adquiridos durante a graduação e as habilidades sociais desenvolvidas ao longo da vida.

Ademais, foram percebidos muitos avanços em relação ao comportamento da comunidade-alvo ao longo das atividades. Isso foi percebido por meio da frequência, cada vez maior, às reuniões e à adesão aos conhecimentos sobre hipertensão, diabetes, saúde física, mental e autocuidado. Desse modo, o incentivo a novos hábitos de vida e as diversas experiências individuais de cada pessoa presente contribuíram para o crescimento social de todos.

CONCLUSÃO

A vivência dessa prática assistencial foi de suma importância, para participar da realidade da comunidade, visto que os problemas de saúde encontrados na maior parte das pessoas são comuns, e condizem com o meio que essas pessoas vivem. O projeto foi essencial para a compreensão dos usuários da ESF (Estratégia Saúde da Família) do Tejuco sobre os riscos de saúde que eles apresentam e para aconselhá-los do que fazer para melhorar suas condições de saúde físicas e mentais, com o objetivo de amenizar os agravos que os pacientes poderiam vir a apresentar. É imprescindível o estabelecimento de uma prática de cuidar que valorize o conhecimento prévio dos usuários e que aconteça baseada na formação de vínculo e



confiança. Nessa ação extensionista teve destaque o trabalho em grupo, que permite, através de diferentes olhares sobre os mesmos indivíduos em seus contextos, ações integradas que envolvam a participação dos usuários com respeito à sua autonomia, de modo a subsidiá-los com informações claras na decisão de seu tratamento e cuidado.

REFERÊNCIAS

Brasil.Ministério da Saúde.Portaria nº 2.436,de 22 de setembro de 2017.Estabelece a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Brasil.Ministério da Saúde.Secretaria de Atenção à Saúde.Manual de Cuidados Paliativos.2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde,2002.

Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 371, de 4 de março de 2002. Dispõe sobre a criação do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A.

Ciência & Saúde Coletiva. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. 2014.

SOUZA, A. C.; LOPES, M. J. M. Práticas terapêuticas entre idosos de Porto Alegre:uma abordagem qualitativa. V. 41, n. 1, p. 52-56, 2007.