

### UMA JORNADA DE SAÚDE E AUTOCUIDADO NA USF BINOCA MARIA DA COSTA

Fernanda Araújo Silva<sup>1</sup>  
Gislaine Beatriz Cabral Pereira<sup>2</sup>

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica, não transmissível que afetam milhões de pessoas em todo o mundo, e se caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial (PA), medidas pelo menos em duas ocasiões diferentes na ausência de medicação anti-hipertensiva. Por outrolado, o diabetes mellitus (DM), por sua vez, é um transtorno metabólico de etiologia heterogêneo, caracterizado por hiperglicemia e distúrbios no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, resultantes de defeitos da secreção e/ou da ação da insulina, sendo considerado diabetes valores de glicemia em jejum maiores que 126 mg/dL.

A prevalência da HAS e do DM2 tem aumentado significativamente em todo o mundo, tornando-se um grande desafio de saúde pública. Ambas as condições exercem um impacto substancial no corpo humano e estão interligadas de várias maneiras. A HAS é uma condição que coloca uma tensão excessiva nas artérias e no sistema circulatório, com o tempo, isso pode levar a danos nos vasos sanguíneos, órgãos vitais como o coração e os rins, bem como aumentar o risco de acidente vascular cerebral (AVC) e doenças cardiovasculares. Além disso, a HAS é altamente prevalente, afetando uma parcela significativa da população mundial, e é um fator de risco importante para diversas complicações de saúde. Por outro lado o DM2 é um distúrbio em que o corpo não consegue utilizar a insulina de maneira eficaz, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Isso pode causar danos nos vasos sanguíneos, nervos e órgãos, incluindo o coração, rins, olhos e sistema nervoso. Outrossim, o DM2 é uma das formas mais comuns de diabetes e sua prevalência tem aumentado rapidamente, em grande parte devido a fatores como dieta inadequada, obesidade e falta de atividade física.

Ambas as condições têm uma forte ligação com o estilo de vida e podem ser prevenidas ou gerenciadas com intervenções eficazes, como mudanças na dieta, aumento da atividade física, controle do estresse, cessação do tabagismo e tratamento

---

<sup>1</sup> Acadêmica de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG

medicamentoso, quando necessário. Portanto, a conscientização e a educação desempenham um papel fundamental na prevenção e no controle da HAS e do DM2.

Nesse sentido, a gestão eficaz da hipertensão arterial sistêmica e do diabetes mellitus tipo 2 é crucial para melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de complicações graves. Sendo assim, neste relato, descrevemos um projeto realizado na Unidade de Saúde da Família (USF) Binoca Maria da Costa, em Várzea Grande, Mato Grosso, por alunos da etapa dois do UNIVAG. O objetivo principal do projeto foi avaliar o conhecimento dos pacientes hipertensos e diabéticos sobre suas condições de saúde, promover o autocuidado e sensibilizá-los sobre a importância do tratamento. Sendo assim, consideraremos a importância de promover saúde e autocuidado nessas condições, destacando lições que podem ser relevantes para a população em geral.

As atividades práticas envolveram a seleção de alguns pacientes da população adscrita da USF que tinham HAS ou DM. Esses pacientes foram escolhidos com base nos registros do sistema de saúde da unidade, que indicaram uma prevalência significativa dessas condições na comunidade, concordando com os dados encontrados nos estudos. As visitas domiciliares foram conduzidas pelos alunos, com a supervisão de uma preceptora e a assistência de uma agente comunitária de saúde (ACS) que agendou previamente as visitas. Durante as visitas, os alunos conduziram entrevistas estruturadas com os pacientes, tendo sido aplicado um questionário com perguntas sobre as doenças, condições de saúde, alimentação, exercícios físicos, adesão ao tratamento e compreensão das morbidades. As respostas foram registradas e posteriormente analisadas para avaliar o nível de conhecimento dos pacientes e identificar lacunas de informação.

Com o início das análises das respostas dos pacientes, já foi possível entender que indivíduos diagnosticados com HAS e DM2 frequentemente enfrentam desafios em sua jornada de cuidados de saúde, associado a isso, a baixa adesão ao tratamento é comum, seja por esquecimento de medicamentos ou dificuldade em seguir orientações dietéticas, além do sedentarismo que também é uma preocupação, com muitos pacientes levando uma vida pouco ativa. Além disso, a falta de compreensão sobre os riscos em longo prazo dessas condições pode levar a escolhas prejudiciais à saúde.

A metodologia do projeto envolveu várias etapas, desde a seleção dos pacientes até a aplicação dos folhetos educativos e a avaliação dos resultados. A análise dos dados coletados durante as visitas domiciliares revelou uma escassez significativa de informações e uma falta de compreensão generalizada entre os pacientes sobre suas condições de saúde.

Muitos deles tinham dúvidas sobre a doença, tratamento, dieta e exercícios físicos. Essa falta de conhecimento contribuiu para a falta de adesão ao tratamento e para o agravamento das condições de saúde. A partir dessas constatações, foi elaborado um plano de ação que incluiu a criação de folhetos educativos com informações sobre as doenças, receitas saudáveis e dicas de exercícios físicos. Esses folhetos foram desenvolvidos com base em diretrizes do Ministério da Saúde e em informações científicas disponíveis em bancos de dados como a Biblioteca Virtual em Saúde e o Scientific Electronic Library Online (SciELO). Esses folhetos educativos foram projetados para serem simples, acessíveis e visualmente atraentes, com receitas saudáveis de baixo custo e saborosas, dicas de exercícios físicos que podem ser praticados em casa, além de informações sobre as doenças abordadas, incluindo definições, sintomas, complicações, importância do tratamento. Eles foram impressos em grande quantidade e entregues aos pacientes durante as visitas domiciliares. Além disso, os alunos explicaram a importância dos folhetos e como eles poderiam ser usados como recursos para melhorar a compreensão das doenças e incentivar mudanças no estilo de vida.

Os resultados do projeto indicaram que a partir dali houve uma melhoria significativa no conhecimento dos pacientes sobre suas condições de saúde. A maioria dos pacientes demonstrou uma compreensão mais clara das doenças, seus sintomas, tratamento e a importância do autocuidado. Além disso, os folhetos educativos foram bem recebidos pelos pacientes e suas famílias. Muitos relataram que as receitas saudáveis e as dicas de exercícios físicos foram úteis para melhorar sua dieta e aumentar sua atividade física. Igualmente, o impacto do projeto também foi observado na relação entre os pacientes e a equipe de saúde da USF, uma vez que os pacientes se sentiram mais apoiados, observados e informados, o que contribuiu para uma maior adesão ao tratamento e uma melhor gestão de suas condições de saúde.

Certamente, uma abordagem centrada no paciente e o fomento do autocuidado são fundamentais para enfrentar esses desafios. Da mesma maneira, a educação adequada desempenha um papel crucial, bem como sessões educacionais podem ajudar os pacientes a entender melhor suas condições, seus riscos e a importância de seguir recomendações médicas. Além disso, essas sessões podem destacar o valor de uma dieta equilibrada e de atividade física regular.

Do mesmo modo, nutricionistas desempenham um papel importante ao criar planos de alimentação personalizados, levando em consideração preferências

individuais e restrições alimentares. Isso torna mais fácil para os pacientes seguir uma dieta saudável e manter níveis de açúcar no sangue e pressão arterial sob controle.

A promoção da atividade física é igualmente vital, sendo que fisioterapeutas e educadores físicos podem colaborar com os pacientes para desenvolver programas de exercícios adaptados às suas necessidades e habilidades. A incorporação de atividades físicas diárias, como caminhadas, pode fazer uma grande diferença.

Por fim, o acompanhamento médico regular não deve ser subestimado. Consultas de acompanhamento permitem monitorar a pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue, ajustar medicamentos conforme necessário e fornecer suporte contínuo. Em resumo, este projeto demonstrou a importância da educação e da conscientização para pacientes com hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. A falta de conhecimento pode ser um obstáculo significativo para o autocuidado e a adesão ao tratamento, mas a abordagem estruturada utilizada neste projeto mostrou que é possível melhorar o conhecimento dos pacientes e promover mudanças positivas em seu estilo de vida. Similarmente, promover saúde e autocuidado em indivíduos com HAS e DM2 é fundamental para melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de complicações.

Em resumo, as lições deste relato são relevantes para a população em geral e também para os profissionais da saúde, enfatizando a importância da educação, nutrição adequada, atividade física regular e acompanhamento médico. Essas medidas podem ajudar a prevenir e gerenciar eficazmente condições crônicas, promovendo um estilo de vida saudável e bem-estar geral.

### Referências Bibliográficas:

1. Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2004.
2. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília, 2013.
3. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Diabetes Mellitus. Brasília, 2006.
4. Ministério da Saúde. Linhas de Cuidado: Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linhas\\_cuidado\\_hipertensao\\_diabetes.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linhas_cuidado_hipertensao_diabetes.pdf).
5. Almeida PF, et al. O papel da Estratégia Saúde da Família na atenção primária à saúde no Brasil: revisão narrativa. Ciência & Saúde Coletiva, 2016.