



RELATO DE EXPERIÊNCIA: INTERVENÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE AUTOCUIDADO EM PACIENTES HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

AMANDA GRAZIELE DE LIMA SANTOS; SHIRLEI BARBOSA DIAS

RESUMO

Introdução: O autocuidado de indivíduos em condições crônicas de saúde provoca mudança no estilo de vida, para controlar o risco de agravos decorrentes do diabetes e da hipertensão. O Ministério da Saúde busca incentivar uma alimentação saudável, balanceada e a prática de atividade física. **Objetivo:** Este relato visa descrever a experiência de uma acadêmica de enfermagem na condução de uma intervenção de educação em saúde voltada para o doente crônico, realizada em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **Relato de Experiência:** A intervenção consistiu na execução de duas dinâmicas. A primeira em compartilhar uma qualidade com a inicial do nome do participante e a segunda, intensificar autocuidado onde cada participante visualizava um objeto misterioso dentro de uma caixa enquanto os demais assistiam as reações, no fim, todos descobriram que era um espelho. A ação foi realizada na área externa da unidade com 32 hipertensos e/ou diabéticos. Após a dinâmica, os usuários escolheram frases de afirmação e compartilharam experiências decorrentes da doença de origem. A atividade ocorreu em agosto de 2024, com a participação ativa dos pacientes da unidade e colaboradores (enfermeira, técnicos em enfermagem e agentes comunitárias de saúde), aos quais relataram que as informações fornecidas foram esclarecedoras e contribuíram para uma reeducação alimentar e abandono da inatividade física. A acadêmica envolvida na intervenção desenvolveu importantes habilidades, como interação com os usuários, mediação de grupos, e a busca por evidências científicas para embasar as orientações fornecidas. A experiência permitiu ainda uma maior compreensão da realidade das famílias atendidas, ressaltando a importância de intervenções educativas e com trabalho em equipe. **Conclusão:** A intervenção educativa em saúde foi bem-sucedida ao proporcionar informações relevantes para os participantes, gerando impacto positivo em seu cotidiano e promovendo a conscientização sobre a redução de danos, para uma melhor qualidade de vida. E para os profissionais, permeou o desenvolvimento técnico-científico, consolidando vivência prática e conhecimento teórico.

Palavras-chave: Enfermeiros em Saúde da Família; Autocuidado; Letramento em Saúde.

1 INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão entre os principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo (Brasil, 2018). Em destaque, a hipertensão arterial sistêmica é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares. Já no diabetes mellitus, o aumento gerado pela insuficiência na insulina, resulta no aumento da glicose no sangue e pode causar danos aos olhos, rins e nervos (Brasil, 2022). Fatores de risco modificáveis, como tabagismo, consumo alimentar inadequado, inatividade física e consumo nocivo de bebidas alcoólicas, evidenciam-se.

Em 2020, foram registradas 28 milhões de consultas para pessoas hipertensas e 11 milhões para pessoas com diabetes mellitus, representando um desafio para a saúde pública (Brasil, 2020). Com a longevidade, é importante que os indivíduos mantenham a saúde e a

autonomia. O aumento da sobrevivência dos pacientes com doenças crônicas, contribuiu para que a qualidade de vida se tornasse mais valorizada e intensificou medidas para melhorar a adesão dos doentes crônicos ao tratamento.

O autocuidado refere-se às habilidades de indivíduos, famílias e comunidades em promover saúde, prevenir doenças, manter a saúde e em lidar com a doença ou a incapacidade, com ou sem o suporte de um profissional de saúde (WHO, 2021). Faz-se necessário que o próprio indivíduo em situação crônica, busque medidas para melhorar seu bem-estar, regulando fatores que afetam seu desenvolvimento. Tal como praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação saudável e adequada, utilizar os medicamentos conforme prescrição médica, dentre outras ações específicas.

Para que se consiga promover o autocuidado, a Literacia para a Saúde (LS) apresenta-se como uma estratégia importante no contexto de saúde. A Organização Mundial de Saúde (OMS), a compreende como um conjunto de competências cognitivas e sociais que determinam a motivação e aptidões individuais que permitem o acesso, a compreensão e a utilização de informação de forma a promover e manter uma boa saúde. Isto reflete no cotidiano, nos âmbitos de prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida.

A Atenção Primária à Saúde (APS) é o primeiro nível de atenção em saúde e se caracteriza por um conjunto de ações de saúde, individual ou coletivo, que abrange a promoção e proteção de saúde, bem como a prevenção de agravos, proporcionando diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos e a manutenção da saúde (Brasil, 2024). O profissional de saúde deve usar das habilidades de empatia, criar vínculos, estimular e motivar o autocuidado, comunicação clara, para alcançar o letramento em saúde e educação em saúde para os profissionais.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Em um município de Minas Gerais, com aproximadamente 52 mil habitantes (IBGE, 2024), uma acadêmica de enfermagem do décimo período, do segundo semestre de 2024, realizou o internato rural em saúde coletiva, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), como requisito parcial de aprovação. Durante o estágio, foi possível realizar visitas domiciliares, avaliação e troca de curativo, puericultura, vacinação, exame citopatológico, consultas de pré-natal, ações de saúde, dentre outras atividades.

Devido ao número expressivo de diabéticos e hipertensos, semanalmente era destinado um dia para reuni-los, para promover ações de educação em saúde e oportunizar medidas de prevenção e redução de danos. Consequentemente, atingir melhores condições de saúde e qualidade de vida, fortalecendo a confiança para a tomada de decisões em prol da saúde.

Após reunir o grupo, a acadêmica elaborou duas dinâmicas. A primeira, solicitou que cada participante compartilhasse uma qualidade com a inicial do seu nome, por exemplo, “sou o Carlos e me considero cuidadoso”. Neste momento, gerou melhor vínculo e autonomia. Na segunda, intensificou o autocuidado, onde cada participante visualizou um objeto misterioso dentro de uma caixa afastada e mantinha em segredo, até que todos vissem. Durante, foi possível observar diversas expressões e reações distintas, gerando reflexão, uma vez que o objeto era um espelho. O intuito era afirmar a importância do autocuidado e a própria visibilidade do indivíduo.

Em seguida, os hipertensos e diabéticos escolheram frases de afirmação sobre sua doença e receberam a oportunidade de partilhar experiências e concordar ou não com as afirmações, além de sanar dúvidas. Ao todo, foram 32 participantes, sendo a maioria idosos, com histórico singular e extensa colaboração, ativando o desejo de criar melhores hábitos de saúde, visando o autocuidado e qualidade de vida, como prática de atividade física e reeducação alimentar. Em parceria, os profissionais de saúde da UBS, auxiliaram e entenderam o impacto positivo de ações que garantem a participação ativa do público alvo.

3 DISCUSSÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (2003), as DCNT são responsáveis pela morte de aproximadamente 41 milhões de pessoas ao ano no mundo e mais da metade do total de mortes no Brasil. Fundamentando a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), por apresentar a promoção da saúde como uma estratégia de produção de saúde, que utiliza da perspectiva ampliada de saúde, cujas intervenções em saúde se voltam aos problemas e necessidades de saúde, fortalecendo a participação da pessoa crônica e profissionais de saúde (BRASIL, 2014).

Uma das teorias mais citadas na enfermagem é a teoria do Autocuidado e Déficit de autocuidado, da Dorothea de Orem, desenvolvida entre 1959 e 1985. Sendo a primeira, referente às ações que uma pessoa realiza para atender às suas necessidades básicas de saúde. Já a segunda, ocorre quando uma pessoa não consegue realizar o autocuidado de forma independente, necessitando de uma assistência de enfermagem (Silva, 2024). Orem expõe de forma precisa que os indivíduos que recebem assistência adequada, tendem a ter maior facilidade e capacidade de cuidar de si mesmo.

Os sistemas de enfermagem, são as intervenções realizadas pelos enfermeiros para ajudar os indivíduos a suprir seus déficits de autocuidado. Torna-se claro o papel fundamental dos enfermeiros na promoção do autocuidado, fornecendo todo amparo cabível, como plano de cuidado adequado e individualizado (Silva, 2024). Concebendo assim, autonomia e empoderamento dos pacientes.

Desse modo, a literacia para a saúde, é um processo contínuo e dinâmico de aprendizagem, de desenvolvimento de habilidades e competências, que possibilita que o indivíduo consiga acessar, compreender, avaliar e investir em ações favoráveis à saúde, e indica habilidades e competências em conjunto com o letramento funcional em saúde (Brasil, 2023). O impacto que essa interação tem na saúde das pessoas, favorecem a definição de intervenções que melhoram a saúde e o bem-estar das pessoas. A melhoria do cuidado deve ser o principal objetivo de uma grande teoria de enfermagem (Queiróz; Vidinha; Almeida, 2014).

4 CONCLUSÃO

Ao promover o autocuidado, os enfermeiros ajudam os pacientes a atender suas necessidades básicas, capacitam a adoção de hábitos saudáveis e previnem doenças. Essa abordagem preventiva é indispensável para promover saúde, autonomia, liberdade, melhora da qualidade de vida e motivação para mudanças pertinentes.

A intervenção educativa em saúde foi bem-sucedida ao proporcionar informações relevantes para os participantes, gerando impacto positivo em seu cotidiano e promovendo a conscientização sobre a redução de danos, para uma melhor qualidade de vida. E para os profissionais, permeou o desenvolvimento técnico-científico, consolidando vivência prática e conhecimento teórico.

Em suma, é importante que o profissional de saúde capte os aspectos do usuário que podem contribuir para gerar respostas sólidas em saúde, mesmo em condições adversas, como não adesão ao tratamento, para realizar a decisão compartilhada de autocuidado e para modificar fatores desfavoráveis.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. *Lagoa da Prata (MG)*. 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/lagoa-da-prata.html>. Acesso em: 11 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Autocuidado em saúde e a literacia para a saúde no contexto da promoção, prevenção e cuidado das pessoas em condições crônicas: guia para profissionais de saúde*. Brasília, DF, 2023. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado_saude_literacia_condicoes_cronicas.pdf. Acesso em: 06 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Hipertensão e diabetes são os principais fatores de risco para a saúde no País*. 2022. 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>. Acesso em: 06 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saiba mais sobre a Atenção Primária à Saúde (APS)*. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/saiba-mais-sobre-a-aps>. Acesso em: 06 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Situação da hipertensão e diabetes no Brasil*. Brasília, DF, 2020. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/situacao_hipertensao_diabetes_Brasil.pdf. Acesso em: 06 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel: cenário das doenças crônicas não transmissíveis*. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/fact-sheet-cenario-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-vigitel>. Acesso em: 06 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Cuidados inovadores para condições crônicas: componentes estruturais de ação*. Brasília, DF: Organização Mundial da Saúde, 2003. Acesso em: 06 fev. 2025.

QUEIRÓS, Paulo Joaquim Pina; VIDINHA, Telma Sofia dos Santos; ALMEIDA FILHO, Antônio José de. *Autocuidado: o contributo teórico de Orem para a disciplina e profissão de Enfermagem*. Revista de Enfermagem Referência, Série IV, n.º 3, p. 157-164, nov./dez. 2014. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/ref/vserIVn3/serIVn3a18.pdf>. Acesso em: 06 fev. 2025.

SILVA, Maria Souza da. *O que diz a teoria de Dorothea Orem?*. Enfermagem Brasil, 2024. Disponível em: <https://enfermagembrasil.com/o-que-diz-a-teoria-de-dorothea-orem/>. Acesso em: 06 fev. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Putting people first in managing their health: new WHO guideline on self-care interventions*. Geneva: WHO, 2021. Acesso em: 06 fev. 2025.