



IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O AUTOCUIDADO DE PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL E INSUFICIÊNCIA RENAL

JESSICA DE ALMEIDA GUEDES; GEOVANA PEREIRA ROES; GIOVANNA OLIVEIRA; ELIZANDRA APARECIDA BRITTA STEFANO

RESUMO

Introdução: A saúde é um bem precioso que demanda cuidados constantes, especialmente para pessoas com condições crônicas como hipertensão arterial e insuficiência renal, que afetam milhões e têm se tornado mais prevalentes. A educação em saúde é crucial para capacitar esses pacientes a adotarem práticas de autocuidado, como manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios e seguir tratamentos médicos. **Objetivo:** Investigar e discutir o impacto da educação em saúde no autocuidado de pacientes com hipertensão arterial e insuficiência renal. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa, utilizando artigos, livros e revistas científicas para explorar a fisiopatologia e as manifestações clínicas relacionadas ao autocuidado em pacientes com hipertensão arterial e insuficiência renal. A pesquisa sistemática envolveu bases de dados como PubMed, Scielo, ScienceDirect, Google Acadêmico e LILACS, com foco em estudos publicados nos últimos cinco anos. As palavras-chave incluíram termos como "autocuidado", "hipertensão arterial" e "insuficiência renal", visando entender os desafios e soluções para o autocuidado e sua importância na prevenção de complicações e na melhoria da qualidade de vida. **Resultados/Discussão:** A educação em saúde é essencial para o autocuidado de pacientes com hipertensão arterial e diabetes, capacitando-os a gerenciar suas condições e adotar hábitos saudáveis, reduzindo riscos de complicações. O enfermeiro desempenha um papel fundamental, educando e motivando os pacientes. Intervenções personalizadas, especialmente para idosos, são vitais para atender às necessidades específicas. A educação deve ser contínua e incluir as famílias, formando uma rede de apoio. As Diretrizes enfatizam um enfoque integrado com a comunidade na promoção de estilos de vida saudáveis. Em suma, a educação em saúde melhora a qualidade de vida e promove a autonomia dos pacientes. **Conclusão:** A educação em saúde é fundamental para o autocuidado de pacientes com hipertensão arterial e diabetes, fornecendo conhecimento e promovendo mudanças que melhoram a qualidade de vida. Intervenções educativas personalizadas capacitam pacientes e familiares a se tornarem ativos em sua saúde, com apoio de enfermeiros e profissionais de saúde. Portanto, investir na educação em saúde deve ser prioridade nas políticas públicas, promovendo estilos de vida saudáveis e um sistema de saúde centrado no paciente.

Palavras-chave: Enfermagem; Paciente; Políticas Públicas; Sistema de Saúde; Vida Saudável.

1 INTRODUÇÃO

A saúde é um bem precioso que exige cuidados contínuos e atenção personalizada, especialmente para indivíduos com condições crônicas, como hipertensão arterial e insuficiência renal. Ambas as doenças representam desafios globais significativos de saúde pública, afetando milhões de pessoas ao redor do mundo, com uma prevalência crescente em

função do envelhecimento populacional, das mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida. Essas condições, quando não gerenciadas adequadamente, podem levar a complicações graves, como eventos cardiovasculares e progressão da falência renal, reduzindo drasticamente a qualidade de vida dos pacientes (Cavalcante, Silva, 2021).

Nesse contexto, a educação em saúde emerge como uma estratégia essencial para capacitar os pacientes a desenvolverem competências de autocuidado, proporcionando-lhes o conhecimento necessário para compreender suas condições e tomar decisões conscientes sobre sua saúde. Através da educação em saúde, pacientes com hipertensão arterial e insuficiência renal podem ser orientados sobre práticas preventivas e terapêuticas, como a importância de manter uma dieta equilibrada, praticar atividades físicas regulares, controlar a pressão arterial e glicemia, além de seguir rigorosamente os tratamentos médicos. A educação também desempenha um papel vital na prevenção de complicações, ao ajudar os pacientes a reconhecerem sinais de alerta precocemente e a evitarem comportamentos que possam agravar sua condição (Pereira, *et al*, 2021).

Apesar de seu papel crítico, a implementação eficaz de programas de educação em saúde ainda enfrenta muitos obstáculos. Grande parte dos pacientes não têm acesso regular a informações claras, personalizadas e baseadas em evidências, o que compromete sua capacidade de gerir suas condições de forma autônoma e eficaz. A falta de suporte educativo adequado pode resultar em adesão inadequada ao tratamento, exacerbação das doenças e aumento da demanda por atendimentos emergenciais (Ribeiro, Jorge, De Sena, 2020).

Diante desse panorama, levanta-se a questão: como os programas de educação em saúde podem ser aprimorados para promover o autocuidado eficaz de pacientes com hipertensão arterial e insuficiência renal, aumentando sua qualidade de vida e prevenindo complicações a longo prazo? O desafio está em integrar educação, cuidados individualizados e estratégias de acompanhamento, adaptadas à realidade de cada paciente, suas necessidades e contexto social (Ricardo, *et al*, 2019).

Com base nessa problemática, o objetivo deste estudo é investigar e discutir o impacto da educação em saúde no autocuidado de pacientes com hipertensão arterial e insuficiência renal, destacando como uma abordagem educativa eficaz pode melhorar o manejo dessas condições crônicas, promover comportamentos saudáveis e reduzir a ocorrência de complicações graves. O estudo busca também identificar lacunas nos processos atuais e sugerir melhorias que tornem a educação em saúde mais acessível, contínua e centrada no paciente, garantindo a promoção da saúde de forma mais abrangente e sustentável.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, utilizando artigos, livros e revistas científicas para aprofundar o conhecimento sobre a fisiopatologia e as manifestações clínicas relacionadas ao autocuidado de pessoas com hipertensão arterial e insuficiência renal. O estudo adotou uma abordagem sistemática da literatura, recorrendo a bases de dados científicos como PubMed, Scielo, ScienceDirect, Google Acadêmico e LILACS.

As palavras-chave utilizadas para a pesquisa incluíram termos como "autocuidado", "hipertensão arterial", "insuficiência renal", entre outros relacionados. Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos, com foco em estudos que abordaram de forma clara e objetiva os desafios e soluções para o autocuidado em pacientes com essas condições crônicas. A seleção dos artigos buscou garantir a relevância e a atualidade das evidências, visando contribuir para uma melhor compreensão sobre a importância do autocuidado na prevenção de complicações e na melhoria da qualidade de vida desses pacientes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A educação em saúde surge como uma abordagem essencial na promoção do

autocuidado para pacientes com hipertensão arterial e diabetes, condições crônicas que afetam milhões de pessoas ao redor do mundo. Diversos estudos demonstram que intervenções educativas bem estruturadas podem ter um impacto significativo na capacidade dos pacientes de gerenciar suas condições, permitindo-lhes adotar comportamentos mais saudáveis e, consequentemente, reduzindo os riscos de complicações associadas (Cheuhen, 2019).

Um aspecto central na educação em saúde é o papel do enfermeiro como protagonista nesse processo. A atuação do enfermeiro vai além da mera prestação de cuidados, posicionando-o como um elemento fundamental na educação dos pacientes. Ao fornecer informações pertinentes, o enfermeiro capacita os indivíduos a compreender melhor suas condições de saúde e a importância do autocuidado. Essa abordagem é especialmente relevante no contexto de doenças crônicas, onde o autocuidado se torna uma necessidade diária. Os enfermeiros não apenas instruem os pacientes sobre o manejo de suas condições, mas também os motivam a adotar práticas saudáveis, contribuindo para a prevenção de agravos e complicações (Dos Santos, *et al*, 2023).

Pereira *et al.* (2021) apresentaram um relato de experiência que reforçou a eficácia da educação em saúde na prevenção de complicações da hipertensão arterial. Os resultados desse estudo indicaram que, por meio de ações educativas, os pacientes se tornaram mais conscientes sobre sua condição, facilitando a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e uma alimentação balanceada. Essa conscientização é crucial, pois a hipertensão muitas vezes se apresenta como uma "doença silenciosa" que, sem o devido controle, pode culminar em complicações graves, como acidentes vasculares cerebrais e doenças cardíacas. Assim, a educação em saúde se configura como uma ferramenta vital na promoção do autocuidado, permitindo que os pacientes gerenciem suas condições de maneira proativa (Pereira, *et al*, 2021).

A integração da educação em saúde na prática clínica é igualmente enfatizada por Ricardo *et al.* (2019), que ressaltam os benefícios observados na equipe da Saúde da Família Topazio, em Teófilo Otoni, Minas Gerais. O estudo sugere que intervenções educativas, quando realizadas em ambientes comunitários, não apenas aumentam a adesão ao tratamento, mas também melhoram o relacionamento entre profissionais de saúde e pacientes. Esse relacionamento é fundamental para o sucesso das intervenções, uma vez que a confiança e a empatia são aspectos que facilitam a comunicação e a compreensão das orientações de saúde (Ricardo, *et al*, 2019).

Rocha *et al.* (2020) investigaram um programa educativo voltado para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo diabetes e hipertensão arterial. Os autores demonstraram que intervenções estruturadas não apenas aumentaram a adesão dos pacientes ao autocuidado, mas também contribuíram para a melhoria dos indicadores de saúde da população. Isso foi corroborado por Magri *et al.* (2020), que afirmaram que a educação em saúde está diretamente relacionada a melhores resultados clínicos em pacientes com diabetes e hipertensão. Quando os pacientes são informados sobre a importância do autocuidado e recebem orientações claras sobre como gerenciar sua condição, tendem a se tornar mais engajados e comprometidos com sua saúde (Ricardo, *et al*, 2019; Magri, *et al*, 2020).

Além disso, os idosos, em particular, frequentemente apresentam múltiplas comorbidades, tornando essencial que as estratégias educativas sejam adaptadas para atender às suas necessidades específicas. A personalização das abordagens educativas pode aumentar a eficácia das intervenções e garantir que os pacientes estejam realmente capacitados a gerenciar suas condições de forma adequada (Draeger, *et al*, 2022).

Oliveira *et al.* (2022) investigaram as diferentes modalidades de educação em saúde e suas respectivas eficácias. Ambos os estudos ressaltaram que a escolha da estratégia educacional deve considerar o perfil dos pacientes e suas condições específicas, uma vez que abordagens diversificadas podem engajar os pacientes de maneiras distintas, promovendo uma

maior efetividade nas ações educativas. Essa flexibilidade nas estratégias de ensino permite que os profissionais de saúde adaptem suas abordagens com base na resposta dos pacientes e na evolução de suas condições (Oliveira, *et al*, 2022).

Estudos mais recentes, como os de Santos *et al.* (2023) e De Almeida *et al.* (2023), reforçam a relevância da educação em saúde para o autocuidado. Os autores demonstraram que, quando os pacientes são educados sobre suas condições e as implicações de suas escolhas de estilo de vida, eles tendem a ser mais proativos em seu autocuidado. Essa proatividade é essencial para a prevenção de complicações a longo prazo, como doenças cardiovasculares, frequentemente associadas à hipertensão e ao diabetes (De Almeida, Dos Santos, Dos Santos, 2023; Santos, *et al*, 2023).

A Organização Pan-Americana da Saúde (2010) estabelece diretrizes que enfatizam a importância da educação em saúde no manejo da hipertensão e diabetes, fornecendo um marco que orienta práticas e políticas públicas. Essas diretrizes ressaltam a necessidade de um enfoque integrado, que não apenas considere a educação dos pacientes, mas também envolva a comunidade e os sistemas de saúde na promoção de estilos de vida saudáveis (Borges, Pereira, 2022).

Nesse sentido, os achados de Torres *et al.* (2024) corroboram a ideia de que a educação em saúde é um componente crítico na estratégia da saúde da família. A implementação de programas educacionais robustos e personalizados deve ser uma prioridade nas práticas de saúde pública, visando melhorar a gestão dessas condições crônicas e promover a saúde e o bem-estar da população. Os resultados positivos obtidos por meio da educação em saúde ressaltam a necessidade de investimento em programas que capacitem tanto os profissionais de saúde quanto os pacientes, criando uma rede de apoio que favoreça o autocuidado (Torres, *et al*, 2024).

Torres *et al.* (2024) destaca a importância da continuidade da educação em saúde nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e seu impacto na promoção do autocuidado e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes hipertensos. Através da educação em saúde, não apenas os pacientes, mas também suas famílias, são envolvidos no processo de aprendizagem sobre os cuidados necessários para manter os níveis pressóricos sob controle. Isso reforça a ideia de que a gestão de doenças crônicas, como a hipertensão, não é responsabilidade apenas do sistema de saúde ou do paciente isoladamente, mas envolve uma rede de apoio, que inclui os familiares e os profissionais de saúde (Torres, *et al*, 2024).

A educação contínua oferece a oportunidade de disseminar informações de maneira acessível e prática, permitindo que os indivíduos compreendam melhor a doença, seus riscos e os benefícios de manter hábitos de vida saudáveis. Vieira *et al.* (2021) citam que esse processo de construção do saber é crucial para promover o empoderamento dos pacientes, tornando-os participantes ativos em seu próprio cuidado, ao invés de meros receptores passivos de intervenções médicas. A educação em saúde, ao orientar sobre hábitos como a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação balanceada, incentiva mudanças comportamentais que são fundamentais para o controle da hipertensão, reduzindo os riscos de complicações graves, como doenças cardiovasculares (Vieira, Borges, *et al*, 2021).

Dessa forma, a educação em saúde se revela uma estratégia poderosa para promover o autocuidado em pacientes com hipertensão arterial e diabetes. Os estudos revisados enfatizam que, por meio de intervenções educativas eficazes, os pacientes podem adquirir o conhecimento e as habilidades necessárias para gerenciar suas condições de maneira mais efetiva. A atuação dos profissionais de saúde, especialmente dos enfermeiros, é fundamental nesse processo, contribuindo para a construção de um modelo de cuidado que valorize a autonomia e o empoderamento dos pacientes (Ribeiro, Jorge, Queiroz, 2020).

4 CONCLUSÃO

A educação em saúde emerge como um pilar fundamental para o autocuidado de pacientes com hipertensão arterial e diabetes, proporcionando não apenas o conhecimento necessário para o manejo eficaz dessas condições, mas também promovendo mudanças comportamentais que podem melhorar significativamente a qualidade de vida. Os estudos revisados demonstram claramente que intervenções educativas, quando adequadamente estruturadas e personalizadas, têm o potencial de capacitar os pacientes e seus familiares, transformando-os em agentes ativos no cuidado de sua saúde.

O papel dos enfermeiros e demais profissionais de saúde é crucial nesse processo, pois eles não apenas transmitem informações essenciais, mas também criam um ambiente de confiança e empatia que favorece o aprendizado e a adesão ao autocuidado. As evidências apontam que uma abordagem comunitária e contínua, integrada aos serviços de saúde, potencializa o impacto das ações educativas, resultando em uma população mais informada e engajada na prevenção de complicações graves.

Portanto, investir em programas de educação em saúde nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e em outros contextos de cuidado é uma estratégia eficaz e necessária. Esses programas devem ser adaptados às necessidades específicas de cada paciente, especialmente dos grupos vulneráveis, como os idosos e aqueles com múltiplas comorbidades. A personalização das intervenções educativas, somada a uma comunicação clara e empática, não apenas aumenta a eficácia do autocuidado, mas também promove a autonomia e o empoderamento dos pacientes.

Em suma, a educação em saúde deve ser reconhecida e implementada como uma prioridade nas políticas de saúde pública, visando não apenas o controle de doenças crônicas, mas também a promoção de um estilo de vida saudável que beneficie a população como um todo. Dessa forma, a construção de um sistema de saúde mais eficaz e centrado no paciente se torna uma realidade, contribuindo para um futuro onde todos possam desfrutar de uma melhor saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

BORGES, F.A; PEREIRA, C.S. Educação em saúde para o autocuidado em hipertensão e diabetes: um estudo qualitativo. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. 3, 2022.

CAVALCANTE, M.C; SILVA, J.P. Intervenções de enfermagem no controle da hipertensão arterial: um estudo de caso. **Enfermería Global**, v. 19, n. 4, p. 10-20, 2021.

CHEHUEN, J.L. Estratégias para aumentar a adesão ao tratamento de hipertensos e diabéticos na atenção primária. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 7, n. 2, 2019.

DE ALMEIDA, D.V; DOS SANTOS, J.C; DOS SANTOS, W.L. A importância da educação em diabetes para o autocuidado do paciente. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 1664-1676, 2023.

DOS SANTOS, S.C; *et al.* A prática de educação em saúde a portadores de hipertensão e diabetes na atenção primária. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 5, p. 971-980, 2023.

DRAEGER, V.L; *et al.* Ações educativas às pessoas com hipertensão e diabetes: trabalho do Agente Comunitário de Saúde rural. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, 2022.

MAGRI, S; *et al.* Programa de educação em saúde melhora indicadores de autocuidado em diabetes e hipertensão. **Revista Brasileira de Saúde e Educação**, v. 10, n. 2, p. 134-145, 2020.

OLIVEIRA, C.S; *et al.* A contribuição da enfermagem na promoção do autocuidado em pacientes com doenças crônicas: uma revisão integrativa. **Revista Cuidarte**, v. 13, n. 1, 2022.

PEREIRA, A.J.A; *et al.* Educação em saúde na prevenção dos agravos da hipertensão arterial: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e7710312341, 2021.

RICARDO, H.B; *et al.* Educação em saúde com pacientes hipertensos, na Equipe de Saúde da Família Topazio, Teófilo Otoni, Minas Gerais. **Revista de Enfermagem da UFJF**, v. 8, n. 2, p. 123-131, 2019.

RIBEIRO, W.A; JORGE, B; QUEIROZ, R.S. Repercussões da hemodiálise no paciente com doença renal crônica: uma revisão da literatura. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 11, n. 1, p. 88-97, 2020.

ROCHA, M.F.M; WANDERLEY, F.A.C; DOS SANTOS, A.A. Programa educativo na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial. **Ensino, Saúde e Ambiente**, v. 13, n. 3, p. 94-109, 2020.

SANTOS, S.C; *et al.* A prática de educação em saúde a portadores de hipertensão e diabetes na atenção primária. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 5, p. 971-980, 2023.

TORRES, L.S.S; *et al.* A importância da educação em saúde para hipertensos na estratégia saúde da família. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 347-355, 2024.

VIEIRA, M; BORGES, F; *et al.* O papel do enfermeiro na adesão ao tratamento em doenças crônicas: revisão integrativa. **Revista da Universidade Federal do Espírito Santo**, v. 10, 2021.