

AÇÃO EDUCATIVA PARA OS PORTADORES DE DIABETES E HIPERTENSÃO ARTERIAL MATRICULADOS EM UMA ESF DE BELÉM-PA

Eliomara Azevedo do Carmo Lemos¹; Carla Andrea Avelar Pires²; Geraldo Mariano Moraes de Macedo³; Ceres Larissa Barbosa de Oliveira⁴; Sérgio Bruno dos Santos Silva⁵

¹Graduando de Medicina, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado em Medicina Tropicais, Universidade do Estado do Pará (UEPA), UFPA;

³Mestrado em Patologia das Doenças Tropicais, UFPA;

⁴Graduando em Medicina, UFPA;

⁵Graduando em Medicina, UFPA

eliomaraazevedo@gmail.com

Introdução: A Portaria Interministerial no 421, de 03 de março de 2010, regulamenta o Programa de Educação pelo Trabalho em Saúde – PET-Saúde, cujo objetivo é a fomentação de grupos de aprendizagem tutorial em áreas estratégicas para o Sistema Único de Saúde (SUS). Sendo assim, o PET Saúde GraduaSUS possibilita, além da educação pelo trabalho, a realização de diversas pesquisas a partir das vivências nas instituições de ensino. Segundo o MS, Ministério da Saúde, o diabetes mellitus (DM) juntamente com a hipertensão arterial sistêmica (HAS), configuram-se com um grave problema de saúde pública, pois são as principais causas de mortalidade e de hospitalização. No Brasil, essas doenças são responsáveis pela primeira causa de mortalidade e de hospitalizações, de amputações de membros inferiores, além de representar uma significativa parcela dos diagnósticos primários em pacientes com insuficiência renal. Segundo o MS, é possível prevenir e/ou retardar as diversas complicações dessas patologias por meio da prevenção, do diagnóstico precoce, do tratamento farmacológico oportuno e mudanças no estilo de vida, além de destacar que a abordagem multiprofissional é importante no tratamento e na prevenção das complicações crônicas. Dentre as ações comuns à equipe multiprofissional, destacam-se a promoção à saúde por meio de ações de cunho educativo, sejam individuais e/ou em grupo com ênfase em mudanças do estilo de vida, correção dos fatores de risco, além da divulgação de materiais educativos disponibilizados pelo MS. As principais estratégias para o tratamento não-farmacológico da HAS e DM, incluem adoção de hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física, abandono do tabagismo e redução do consumo de bebidas alcoólicas, sendo assim, mudanças positivas no estilo de vida, quando realizadas, são efetivas na prevenção e no controle dessas doenças. **Objetivos:** Relatar a experiência vivenciada por acadêmicos de Medicina de uma instituição pública vinculados ao Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde – PET Saúde GraduaSUS em uma Estratégia Saúde da Família na cidade de Belém-PA. **Descrição da Experiência:** A necessidade da ação ocorreu após percebermos que muitos pacientes matriculados no programa Hiperdia apresentavam dúvidas importantes acerca da forma correta de conduzir o tratamento, tais como horário e regularidade do uso das medicações, noções gerais a cerca de alimentação saudável, a importância da realização dos exames periódicos solicitados durante as consultas de rotina, sintomas de hiperglicemia e hipoglicemia, além de não se atentarem para a prática de exercício físico. A atividade ocorreu no dia 05 de julho de 2017 na estratégia Saúde da Família Parque Amazônia I, localizada no bairro terra firme, em Belém-PA. Participaram da ação 15 pacientes matriculados no referido programa, sendo 8 do sexo feminino e 7 do sexo masculino. 10 pacientes tinham mais de 60 anos, os demais entre 40 e 50 anos. O momento educativo ocorreu na forma de palestra objetivando a participação do público. O primeiro tema a ser abordado foi o uso regular

da medicação prescrita, pois uma pessoa relatou que tem dias que não toma a medicação porque está se sentindo bem. Essa fala foi aproveitada para ser esclarecido que o uso correto e regular é que garante que o paciente se sinta bem, além de ser discutido a razão do horário de cada medicação, a partir de exemplos das próprias receitas desses usuários. Nesse momento, foi explanado a cerca dos sintomas de hiperglicemia e de hipoglicemia, muitos relataram que não é raro apresentar esses sintomas, mas não sabiam exatamente como resolver. Quando esse tema foi aprofundado, foi possível fazer uma relação com o uso da medicação e a ingestão de alimentos, uma vez que 5 pessoas relataram ser rotineiro usar os hipoglicemiantes muito antes de ingerir alimentos. Por outro lado, dois participantes relataram que após o diagnóstico de diabetes, passaram a ter bastante interesse a cerca da alimentação saudável, o que refletiu em mudança alimentar para eles e para algumas pessoas do convívio familiar. Durante a ação, foi mencionada a relevância de uma alimentação equilibrada, bem como a importância da consulta com nutricionista, pois muitos dos participantes disseram não ter procurado esse profissional, mesmo tendo sido encaminhado durante a consulta médica. Sobre a realização dos exames solicitados pelo médico durante as consultas de rotina, todos afirmaram que realizam conforme solicitados. Nesse momento, o grupo foi parabenizado e incentivado a continuar engajados no tratamento. Quanto ao tema exercício físico, apenas 3 disseram fazer caminhada por mais de 2 vezes na semana, essas declarações serviram como exemplos para esclarecer que a prática regular de exercício físico acelera a atividade metabólica, o que contribui para o controle de peso e redução da necessidade do tratamento farmacológico, também foi enfatizado que os pacientes hipertensos se beneficiam da atividade física, pois além de diminuir a pressão arterial, o exercício pode reduzir consideravelmente o risco de doença arterial coronária e de acidentes vasculares cerebrais. **Resultados:** A ação possibilitou a proximidade com esse público e o conhecimento de algumas razões que podem interferir diretamente no tratamento adequado dessas morbidades. As dúvidas mencionadas ao longo da ação serviram como perguntas norteadoras para tornar a palestra direcionada especialmente para os que ali estavam presentes, o que tornou o momento atrativo e esclarecedor. **Conclusão ou Considerações Finais:** O tema abordado é extremamente importante para o enriquecimento do conhecimento do estudante de medicina, uma vez que morbidades crônicas, tais como a hipertensão e diabetes, necessitam de atendimento médico contínuo e de estratégias destes profissionais que ajudem a melhorar a adesão dos pacientes. Para tal, é fundamental que a cada consulta o profissional elabore perguntas a fim de certificar que o usuário está colaborando de forma positiva para o controle da doença, bem como é necessário enfatizar o horário e a regularidade do uso das medicações, estimular a alimentação saudável e a prática regular de atividade física. Dessa forma, o tratamento será efetivo, por meio da prevenção e/ou retardo do desenvolvimento de complicações oriundas dessas doenças.

Descritores: Educação em saúde, Hipertensão arterial, Diabetes mellitus.

Referências:

1. Portaria Interministerial nº 421. Institui o Programa de Trabalho para a Saúde (PET Saúde) e dá outras providências. (Março 03, 2010)
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diabetes Mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.