

## **GRUPO CONVIVENDO COM DIABETES E HIPERTENSÃO: A EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO TRATAMENTO**

Coordenador: JEAN MAUHS

Autor: Suani Gross

Introdução: A Hipertensão e o Diabetes Mellitus são doenças crônicas responsáveis pela diminuição da qualidade de vida de seus portadores e familiares. Estas duas doenças estão intimamente associados aos hábitos de vida e o portador destas necessita melhorá-los para conseguir um benefício no controle dos fatores de risco para a doença cardiovascular, além de um aumento da própria qualidade de vida. A pessoa que se encontra nesta condição normalmente necessita aprender a cuidar de si, a praticar o autocuidado. A autonomia para o cuidado de si passa por diversas fases de construção e aplicação de saberes. Uma das etapas fundamentais deste processo é a fase do aprendizado sobre a patologia e todas as implicações. A educação terapêutica contínua e o apoio efetivo dos profissionais de saúde são necessários para fornecer ao indivíduo conhecimentos, habilidades, atitudes e motivação para o autocuidado e autocontrole da doença. O projeto Convivendo com Diabetes e Hipertensão objetiva instrumentalizar os indivíduos diagnosticados como diabéticos e/ou hipertensos através de um aporte teórico e prático sobre as particularidades destas doenças, requisito básico para que o mesmo possa participar mais ativamente de seu processo terapêutico e construir as condições necessárias para o autocuidado. Desenvolvimento: O grupo Convivendo com Diabetes e Hipertensão surgiu da interação entre as áreas de extensão, pesquisa e ensino na comunidade acadêmica do Centro Universitário Metodista, do IPA. A partir de um projeto de pesquisa do Mestrado em Biociências e Reabilitação construiu-se uma proposta de atendimento a comunidade portadora de Diabetes e Hipertensão, duas doenças crônicas que ocupam um lugar de destaque nas patologias emergentes que assolam grande parte da população. Através de reuniões em grupos realizadas quinzenalmente com profissionais de formações distintas da área da saúde e indivíduos da comunidade que possuem o diagnóstico destas pratica-se a educação em saúde como forma de instrumentalização para que os mesmos pratiquem o autocuidado da melhor forma possível dentro de sua individualidade. Os temas abordados transitam desde a fisiopatologia de cada uma destas doenças até aspectos práticos extremamente necessários para o controle dos níveis desejados de glicemia e pressão arterial, tais como monitorização, aplicação de insulina, exercícios, interação, alimentação, cuidado com os pés,

gerenciamento dos horários das medicações. O grupo é coordenado por um profissional da enfermagem e outro da farmácia, contando com o apoio de duas bolsistas extensionistas. O grupo é acompanhado constantemente por estes profissionais com o apoio de outros profissionais da área da saúde com contribuições específicas de suas áreas. Os participantes dos grupos passam por uma avaliação inicial no primeiro mês dos encontros e outras avaliações no terceiro e sexto mês. Ao longo destes seis meses o participante é acompanhado em relação ao seu tratamento e orientado sobre os aspectos necessários para o seu autocuidado. Nas avaliações são realizadas medidas antropométricas, avaliação do índice glicêmico da dieta, aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36, determinação dos parâmetros laboratoriais (perfil lipídico, glicídico e inflamatório), cálculo de risco cardiovascular do escore de Framingham e UKPDS e deficiências para o autocuidado. Ao final dos seis meses de acompanhamento do grupo é avaliado o impacto que a atividade de educação em saúde refletiu no risco cardiovascular destes indivíduos. Conclusão: Estratégias que visem à mudança do estilo de vida e uma melhor adesão ao tratamento medicamentoso de indivíduos diabéticos e hipertensos precisam ser amplamente praticadas e estudadas no intuito de controlar os fatores modificáveis de risco cardiovascular. A educação em saúde oferece subsídios básicos para que o indivíduo portador de qualquer patologia crônica necessita para a prática do autocuidado.