

## **Relato de experiência: estímulo aos hábitos saudáveis para a população hipertensa e diabética em uma UBS em Dourados**

### **Experience report: stimulation to healthy habits for the hypertensive and diabetic population in a UBS in Dourados**

DOI:10.34117/bjdv8n8-140

Recebimento dos originais: 21/06/2022

Aceitação para publicação: 29/07/2022

#### **Karla Pinheiro Peres**

Ensino Superior Incompleto Medicina pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

Endereço: Rua João Rosa Góes, 291, Apto 203, Jardim América, Dourados - MS

E-mail: karlapperes@gmail.com

#### **Camila Santiago Natal da Silva Pires**

Ensino Superior Incompleto Medicina pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

Endereço: Rua Júlio Marques de Almeida, 45, Apartamento 101, Bloco 4, Parque Alvorada, Dourados - MS

E-mail: camilazzx@outlook.com

#### **Enzo Kimura Gracini**

Ensino Superior Incompleto Medicina pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

Endereço: Rua Júlio Marques de Almeida, 45, Apto 201, Bloco 3, Parque Alvorada, Dourados - MS

E-mail: enzokimuragracini@gmail.com

#### **Letícia Melo Nascimento**

Ensino Superior Incompleto Medicina pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

Endereço: Rua Júlio Marques de Almeida, 45, Apto 01, Bloco 5, Parque Alvorada, Dourados - MS

E-mail: melo.letician@gmail.com

#### **Maria Eduarda Inácia da Silva**

Ensino Superior Incompleto Medicina pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

Endereço: Rua João Rosa Góes, 291, Apto 110, Jardim América, Dourados- MS

E-mail: eduarda.marialoud@gmail.com

## Ana Paula Dossi de Guimarães e Queiroz

Doutorado

Instituição: Universidade Federal da Grande Dourados

Endereço: Rodovia Dourados Itahum, Km 12, Cidade Universitária, Dourados - MS,  
CEP: 79.804-970

### RESUMO

O presente estudo tem como objetivo explicar as experiências adquiridas, por discentes da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), do curso de Medicina na Atenção Primária à Saúde do município de Dourados-MS. A metodologia utilizada tem caráter observacional oriundo do acompanhamento da rotina dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), do conhecimento do território e do perfil dos pacientes assistidos, além de uma melhor compreensão da Atenção Primária à Saúde na práxis estabelecendo correlações com a teoria, por intermédio do estágio ofertado na disciplina de Atenção à Saúde da Comunidade, após os conteúdos teóricos serem ministrados. Nesse ínterim, o projeto foi desenvolvido por 5 acadêmicos do terceiro semestre, trazendo esclarecimentos e orientações sobre alimentação e atividade física aos pacientes hipertensos e diabéticos daquela área, demanda observada minuciosamente durante o período de estágio, de forma multidisciplinar, didática e personalizada, enfocando na conscientização sobre hábitos saudáveis básicos para uma melhor qualidade de vida desse público-alvo, a fim de beneficiar tanto os pacientes quanto à prestação de serviços da UBS, uma vez que a ação foi realizada em associação ao hiperdia, após um período estagnado em decorrência da pandemia. Desse modo, é perceptível como ações que consideram as particularidades dos pacientes são proveitosas e benéficas à assistência deles, tendo em vista essa característica humanizada do atendimento, além de tornar efetivo o serviço prestado pela UBS e fortalecer o relacionamento profissional-paciente. Ademais, também foi proporcionado aos acadêmicos esse conhecimento concreto da realidade do SUS, em questão de diretrizes, imbróglis e limitações quanto à prestação de serviço à população, além da experiência de produzir e organizar um projeto educacional em saúde, contemplando todas as etapas, desde o desenvolvimento da ideia até a aplicação e análise dos resultados.

**Palavras-chave:** atenção primária, qualidade de vida, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, educação em saúde, atenção à saúde da comunidade.

### ABSTRACT

The present study aims to explain experiences acquired, through an educational project in health, by students of the Federal University of Grande Dourados (UFGD), of the Medicine course of the Faculty of Health Sciences, at the Santo André Basic Health Unit (UBS Santo André), in the city of Dourados-MS. The methodology used has an observational character arising from the routine monitoring of Community Health Agents (ACS), from the knowledge of the territory and the profile of the assisted patients, in addition to a better understanding of Primary Health Care in praxis, establishing correlations with the theory, for intermediary of the internship offered in the discipline of Attention to Community Health, after the theoretical contents are taught. In the meantime, the project was developed by 5 academics from the third semester, providing clarification and guidance on diet and physical activity to hypertensive and diabetic patients in that area, a demand carefully observed during the internship period, in a multidisciplinary, didactic and personalized way, focusing on the awareness of basic healthy habits for a better quality of life for this target audience, in order to benefit both patients and the provision of UBS services, since the action was carried out in association with Hiperdia,

after a stagnant period due to the pandemic. Thus, it is noticeable how actions that consider the particularities of patients are useful and beneficial to their care, in view of this humanized characteristic of care, in addition to making the service provided by the UBS effective and strengthening the professional-patient relationship. In addition, academics were also provided with this concrete knowledge of the reality of the Health Care System (SUS), in terms of guidelines, imbroglios and limitations regarding the provision of service to the population, in addition to the experience of producing and organizing an educational project in health, covering all stages, from from the development of the idea to the application and analysis of the results.

**Keywords:** primary care, quality of life, systemic arterial hypertension, diabetes, health education, community health care.

## 1 INTRODUÇÃO

A disciplina “Atenção à Saúde da Comunidade” presente na grade curricular do terceiro semestre do curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados visa inserir os futuros médicos no serviço a fim de compreender o funcionamento do Sistema Único de Saúde, seus obstáculos, público-alvo, avanços e retrocessos ao longo do tempo.

Primeiramente, tendo em vista o caráter inicialmente expositivo e crítico da disciplina, os alunos foram expostos a cerca de um mês de aulas teóricas a respeito da implementação, constituição, diretrizes e bases do SUS. Em tais semanas, foram estimulados a analisar a situação da saúde pública no país, tiveram noções históricas das conquistas de direito à saúde pelo povo brasileiro e puderam pensar em iniciais modificações que poderiam ser feitas à curto e médio prazo para a melhoria desse sistema.

Posteriormente, como supracitado, os acadêmicos tiveram um contato prático com o SUS, por meio de um estágio nas UBS da cidade através do acompanhamento das visitas domiciliares feitas pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), visando, ao final do semestre, a realização de um projeto de intervenção local, objetivando a melhoria pontual de um problema local – o qual, no presente artigo, refere-se particularmente, a observações e implementações realizadas na UBS Santo André, em Dourados, MS.

Desse modo, observaram-se inúmeras dificuldades encontradas pelo local, que iam desde a demora das filas de espera e dificuldade de administrar os inúmeros dados coletados pelos profissionais de saúde, porém, o que se sobressaiu durante minuciosa percepção o imenso número de idosos nas casas correspondentes à área de

responsabilidade da UBS Santo André que possuíam comorbidades crônicas – prevalecendo a diabetes e a hipertensão arterial sistêmica.

A Hipertensão Arterial Sistêmica é um grave problema, tanto no país, como no mundo. Só no Brasil, são cerca de 17 milhões de casos, representando aproximadamente 35% da população brasileira acima dos 40 anos. Com um crescimento cada vez maior desses números<sup>1</sup>. Já com relação ao Diabetes Mellitus (DM), calcula-se que, até 2025, haja cerca de 11 milhões de diabéticos no país, com um aumento de mais de 100% desde os anos 2000<sup>2</sup>. Ademais, a associação entre ambas as patologias não é evento raro, necessitando de cuidados concomitantes para um mesmo paciente, somando-se ao fato de que, a ocorrência associada destas, potencializa as chances de dano micro e macrovascular decorrente, com a consequente alta morbidade cardiocerebrovascular<sup>2</sup>.

Os acadêmicos perceberam que na maioria dos casos o maior problema dos usuários era a falta de conhecimento a respeito da própria doença e sobre os cuidados necessários para a melhoria de sua qualidade de vida. Assim, optou-se por abordar temas relacionados aos alimentos que poderiam ser substituídos e/ou inseridos na dieta, além de exercícios físicos que poderiam ser desenvolvidos dentro da própria casa, e que fossem de fácil desempenho. Para tanto, o grupo contou com o auxílio de uma acadêmica do último ano de Nutrição e um educador físico. A ação foi realizada no mesmo dia e horário do hiperdia da UBS, tendo assim, como alvo, as pessoas que estavam marcadas para aquele dia. Por fim, um café da manhã saudável foi servido aos participantes, para que pudessem experienciar como a substituição de alimentos pode ser feita.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

O relato de experiência aqui descrito baseia-se na vivência dos acadêmicos de medicina do terceiro semestre da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) na UBS Santo André, no município de Dourados (MS), proporcionada pela disciplina de Atenção à Saúde da Comunidade. Durante dois meses, os alunos realizaram visitas semanais, nas terças-feiras, à unidade de saúde, onde acompanharam os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) em suas visitas domiciliares, tornando possível a compreensão do funcionamento e da organização da Atenção Básica como a principal porta de entrada no sistema de saúde. A realização dessas visitas permitiu aos acadêmicos o conhecimento da realidade local da população que é atendida pela UBS Santo André, o que propiciou as condições necessárias para o desenvolvimento de um projeto que pudesse atender as principais demandas dessa comunidade.

Baseados nas observações do perfil do público que recebia as visitas domiciliares, os alunos perceberam que, em sua grande maioria, tratava-se de idosos que apresentavam quadros de hipertensão arterial sistêmica (HAS) e de diabetes. Nesse contexto, optaram pela realização de um projeto cuja intervenção fosse voltada a esses indivíduos. Para tanto, organizaram-se para a criação de folhetos informativos, convites personalizados e para a realização de palestras acompanhadas de um café da manhã saudável; ações essas que se dividiram em dois dias.

Auxiliados pela enfermeira da equipe, os acadêmicos conseguiram articular o agendamento do hiperdia da UBS para a data da segunda aplicação do projeto. Tendo isso em vista, voltaram suas ideias para o atendimento de doze pessoas que seriam previamente agendadas para tal dia. Assim, para a primeira terça-feira, desenvolveram doze convites personalizados – contendo local, dia e horário do hiperdia – que foram distribuídos pelos ACS, em nome dos acadêmicos, no decorrer da semana, à medida que o agendamento dessas doze pessoas era concluído. O convite foi entregue nas casas desses indivíduos e contava com a informação de que seriam ofertadas palestras e um café da manhã saudável, visando tornar a ação ainda mais atrativa para que os alunos pudessem contar com a presença total desse público.

Além disso, os acadêmicos realizaram visitas domiciliares com o objetivo de distribuir panfletos informativos para a população em geral. Tais panfletos foram impressos frente e verso, de modo que a parte da frente continha informações sobre alimentação saudável com foco na hipertensão e diabetes, contrapondo alimentos a serem priorizados e alimentos a serem evitados. Já o verso possuía informações relacionadas a atividades físicas, as quais destacavam os benefícios dessa prática para esse público. O conteúdo desses panfletos baseou-se no “Guia Alimentar Para a População Brasileira”<sup>3</sup> do Ministério da Saúde (2014) e no “Manual prático sobre exercícios para pessoas com diabetes tipo 2”<sup>4</sup>. O panfleto foi impresso em quantia suficiente para que, além da distribuição à domicílio, houvesse uma quantidade a ser deixada de fácil acesso no balcão da UBS. Ademais, uma versão maior, em uma folha A3, foi impressa e colada em um painel presente na recepção da UBS, onde as cores e imagens utilizadas atraíam a atenção dos pacientes que aguardavam atendimento nesse local.

O segundo dia de aplicação do projeto contou com a oferta de duas palestras e a realização de um café da manhã. À medida que ocorria o atendimento médico das doze pessoas agendadas para aquele dia, elas eram direcionadas para o fundo da UBS, onde os alunos distribuíram cadeiras obtidas das salas dos ACS. De início, a fala foi realizada pelo

educador físico, o qual, além de dialogar a respeito da importância da atividade física no contexto da diabetes e da hipertensão, realizou a demonstração de diferentes exercícios que poderiam ser executados no próprio ambiente domiciliar, sem a necessidade de uma academia ou de aparelhos especializados. Posteriormente, a fala foi direcionada à estudante de nutrição, que abordou a questão da alimentação saudável de forma bastante esclarecedora, ressaltando os alimentos in natura que devem substituir os alimentos ultra processados na alimentação diária desse público. Ao fim das palestras, os palestrantes destinaram tempo para um diálogo individual com cada um dos ouvintes, de modo a sanar as dúvidas particulares desses. Por último, foi liberado às doze pessoas e aos funcionários presentes o café da manhã servido, também, no fundo da UBS em uma mesa retirada, com permissão, da sala dos ACS.

Para o café da manhã, os alunos prepararam gelatinas de morango e de uva, pão de forma integral com requeijão light, café sem açúcar e ofereceram leite, bolos integrais de damasco e de nozes e os utensílios necessários para o público se servir, como talheres, copo e guardanapo. Além disso, foram preparados, a partir do direcionamento da estudante Kamila, o sal de ervas (mistura de sal comum com diferentes ervas) para servir como demonstrativo de alternativas ao sal comum que diabéticos e hipertensos podem adotar em sua alimentação diária.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A entrega dos panfletos nas visitas dos acadêmicos às residências e o entusiasmo dos moradores ao recebê-los de maneira individual e pessoal demonstraram a importância de ações com foco personalizado. Dessa forma, é possível visualizar como a ação mais focal e pessoal como a palestra realizada no segundo dia de aplicação do projeto tem maior impacto e relevância para o público-alvo.

A primeira parte do projeto foi executada pelos acadêmicos no dia 17/05/2022 e consistiu em três ações separadas, mas que conversavam entre si. Como primeira ação, foram feitos panfletos informativos sobre alimentação saudável e atividade física focados para diabéticos e hipertensos, houve ajuda dos palestrantes Yago e Kamila para embasamento e formulação do conteúdo; nesse dia, os acadêmicos saíram para visitas com os agentes comunitários de saúde para realização de visitas domiciliares e entrega desses panfletos aos moradores. A segunda ação foi a entrega de convites personalizados para os participantes do hiperdia, neles foi reforçado o dia e horário da consulta, assim como o chamamento para as palestras e café da manhã que os acadêmicos realizariam no

dia 24 de maio; essa entrega ficou a cargo das agentes comunitárias que se comprometeram a entregá-los juntamente com um panfleto informativo à medida que as consultas iam sendo marcadas. Por fim, os acadêmicos colaram cartazes A3 (uma versão maior dos panfletos) em uma área central da recepção da UBS, com o intuito de que qualquer usuário da unidade consiga ter acesso a essas informações.

Os acadêmicos notaram o grande entusiasmo das pessoas visitadas em poder adquirir mais informações sobre a doença que possuem, visto que elas já começavam a ler os panfletos no momento da entrega. Ademais, o convite foi de grande relevância por reforçar a importância de comparecer às consultas e também garantiu a grande adesão dos pacientes do hiperdia à ação do segundo dia.

No segundo dia aplicação do projeto, a realização das palestras somada ao posterior diálogo individual com cada um dos ouvintes mostraram-se eficientes para a conscientização e o melhor entendimento dessas doze pessoas em relação às suas doenças. A ação, juntamente com o café da manhã foram muito bem recebidos pelos participantes e pela equipe da UBS, em especial pela enfermeira, que teve grande envolvimento para a concretização do projeto.

Nesse segundo dia, participaram da intervenção as doze pessoas com agendamento para o hiperdia, todas idosas com idades variando dos 58 aos 96 anos tanto do sexo masculino quanto do feminino. Ao chegarem na UBS, elas passavam pela consulta com a enfermeira e depois com o médico. Posteriormente ao atendimento médico, elas eram encaminhadas para o fundo da UBS, onde as palestras e o café da manhã ocorreriam. A partir da chegada do primeiro participante as falas dos palestrantes já foram iniciadas, era entregue também um panfleto (igual aos distribuídos pelos acadêmicos na semana anterior) com as informações que seriam abordadas. Após o término das falas, elas eram iniciadas novamente em caráter cíclico para contemplar os outros participantes que iam chegando após as consultas, até que todas as pessoas tivessem ouvido por completo as duas palestras que tiveram tempo de duração combinado de aproximadamente 20 minutos.

Com o encerramento das palestras, os acadêmicos distribuíram e explicaram o sal de ervas como uma alternativa para o sal comum de cozinha; essa mistura de temperos e sal surpreendeu os participantes e os empolgou pela possibilidade de redução do consumo de sal. Após a breve distribuição e explicação, foi iniciado o momento do café da manhã para os ouvintes e para os funcionários da unidade, além da possibilidade interação mais pessoal dos participantes com os palestrantes. Assim, dúvidas puderam ser sanadas de

maneira individual, tanto pelo educador físico quanto pela estudante de nutrição. Desse modo, a conscientização acerca da importância da alimentação saudável e da atividade física não se deu somente pelas palestras, mas também pelas dúvidas individuais tiradas com os palestrantes.

Constatou-se que as maiores dúvidas ficavam por parte das atividades físicas, visto que a maioria não tinha conhecimento de que poderiam praticar exercícios e alongamentos simples sem a necessidade de sair de casa, e que essas atividades poderiam oferecer certo controle da diabetes e/ou da hipertensão e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Sobre a parte da alimentação, os maiores questionamentos foram na esfera do “Como comer saudável sem comprometer demais o orçamento familiar?”, essa dúvida é de grande relevância pelo momento de crise econômica pela qual o país vem passando e que acaba por atingir de forma demasiada a população com menor renda, da qual a maioria dos participantes faz parte. A orientação dada pela palestrante foi esclarecedora, mostrando a importância da pesquisa de preços em diferentes locais e também das feiras e dos pequenos produtores, os quais normalmente apresentam maior qualidade e menor preço para produtos frescos.

Com o fim do café da manhã e do momento de dúvidas, os acadêmicos notaram como o projeto agradou pacientes e funcionários da unidade que os parabenizaram. Além disso, os funcionários comentaram ainda como ações assim são importantes para a comunidade, pois permitem um contato mais próximo entre a unidade e o usuário e que isso gera melhor adesão dos pacientes e melhora essa relação.

Destaca-se, ainda, a relevância de projetos e ações como esses para a formação acadêmica e, principalmente, para humanizar o contato profissional-paciente, sempre atento aos determinantes e ao paciente como ser humano e não como patologia a ser tratada. A existência de matérias que promovam a inserção do acadêmico de ciclo básico na esfera da saúde pública, com vivências mais próximas à clínica, é fundamental para o desenvolvimento de uma visão humanitária e que valorize a saúde pública, o SUS e os profissionais que compõem esse sistema. É importante ressaltar também, a relevância da valorização da medicina preventiva, foco central na estratégia de saúde da família, pela forma de criar vínculos com os pacientes e a comunidade e promover saúde aos usuários.

#### **4 CONCLUSÃO**

Diante do exposto, portanto, é possível concluir que a partir do estágio realizado na Unidade Básica de Saúde (UBS) Santo André, os acadêmicos de Medicina da UFGD



visualizaram na prática os desafios enfrentados pelo SUS, tanto em relação a aplicabilidade de suas diretrizes, quanto ao olhar humano existente em direção aos pacientes, enxergando-os como seres completos, que necessitam de acolhimento para alcançar plenitude na qualidade de vida.

Além disso, o estágio exigiu dos discentes um olhar crítico para a realidade em que vivia a comunidade abrangida pela UBS e suas problemáticas. Dessa forma, focou-se na promoção de saúde, com base na integralidade do ser humano para além de suas patologias, observando aspectos subjetivos do sujeito.

Portanto, a experiência mostrou-se relevante ao expor a teoria com situações reais, à medida que aproximou os acadêmicos das necessidades de saúde da população local, das fragilidades e limitações existentes no SUS, das famílias e dos pacientes em seu contexto social. A partir do exposto, se por um lado foi visualizado problemáticas existentes dentro do Sistema Único de Saúde, por outro, houve a possibilidade de desenvolvimento de um projeto cujo foco estava centrado na atenção primária, nesse caso, à melhoria da saúde da população hipertensa e diabética através de uma proposta de conscientização sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis e à prática de atividades físicas.

Sendo assim, foi de suma importância a oportunidade de acompanhar os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), o funcionamento do SUS, seus princípios, diretrizes, desafios e particularidades, que contribuíram para a formação dos acadêmicos e para a consolidação dos serviços de saúde que integram ensino-serviço-comunidade.

### **AGRADECIMENTOS**

Os autores agradecem a inestimável colaboração da Equipe de Saúde da Unidade do Santo André, em especial à Enfermeira Luana Blasque, ao Educador Físico, Yago Mourão e à acadêmica de Nutrição, Kamila Flores.

## REFERÊNCIAS

1. Santos ZMSA, Lima HP. Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida. *Texto & Contexto Enferm.* 2008; 17(1): 90-7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/SsMhmSvSsKS4P6qdNdzDyfM/?lang=pt&format=pdf>
2. Ministério da Saúde (BR). Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus. Protocolo. Brasília: Ministério da Saúde; 2001. (Cadernos de Atenção Básica,7). Disponível em : [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd05\\_06.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd05_06.pdf)
3. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
4. ZAGURY, Roberto Luís. **Manual prático sobre exercícios para pessoas com diabetes tipo 2.** Segmento Forma, 2016. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/guia-praatico-sobre-af-msd-e-roberto-zagury.pdf>