

VIVÊNCIAS NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO EM PACIENTES COM HIPERTENSÃO E DIABETES

EXPERIENCES IN PROMOTING SELF-CARE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION AND DIABETES

Vinícius Silva Carrijo

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Tamillis Martins Barbosa

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Bárbara Aparecida Barcelos Carvalho

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Alex Yukio Nishiyama

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Nátale Gabriela Cabral Ferreira

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Erla Ino Ferreira de Carvalho

Mestre em Nutrição e Alimentos pela UNISINOS

Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

Área temática: Comunicação e saúde

Resumo

Muito se discute acerca das ações de promoção e autocuidado em pacientes hipertensos e diabéticos. Nesse cenário, é válido destacar a importância de uma vivência em grupo que integre tanto os pacientes quanto profissionais da área da saúde de modo a promover um ecossistema salutar. **Objetivo:** Em primeiro lugar, é importante deixar claro o objetivo primordial desse projeto: compartilhar informações sobre hipertensão e diabetes com a sociedade, focando nos principais sintomas e nas necessidades corporais ligadas à essas comorbidades, a fim de reduzir as suas incidências na comunidade acolhida. Com isso, diante de todo o conteúdo abordado, destacam-se estratégias de prevenção e tratamentos primários relacionados com a adoção de equilíbrio energético e manutenção do peso corporal adequado, os quais, podem ser colocados em prática por meio de alimentação balanceada, prática de atividade física regular e métodos de educação em saúde. Método: Logo, é de suma importância que a avaliação da equipe acadêmica seja desempenhada tendo os pacientes das Unidades Básicas de Saúde trabalhadas como base. Sendo assim, a metodologia de trabalho foi desenvolvida de duas maneiras: uma utilizando a rede social *Instagram* e outra com a utilização de um grupo de estratégia de saúde da família realizando atividade em campo. A primeira foi desenvolvida objetivando a disseminação de informações acerca da hipertensão arterial e diabetes mellitus, tais como, a definição dessas patologias, sintomatologia associada, formas de prevenção, influência da alimentação e dos exercícios físicos de maneira simplificada e de fácil acesso. Já a segunda, atentou-se à realização das ações de campo que foram solicitadas pelos colaboradores das unidades básicas de saúde UBS Raul Brandão, UBS Dona Romana e UBS Erasmo Rodrigues

de Sousa, todas da cidade de Mineiros-GO, de modo a cobrir as ações domiciliares interrompidas pela pandemia da COVID-19. É essencial destacar que todos os alunos que participaram estavam imunizados e seguiram os protocolos de biossegurança recomendados pelo centro universitário. As ações dessa segunda parte do projeto foram executadas na presença de quatro estudantes, uma agente de saúde da UBS e de uma enfermeira, sendo realizada a aferição da pressão arterial, medição da glicemia e o aconselhamento aos cidadãos quanto a procura da unidade de saúde em casos de emergência e/ ou comparecimento às consultas de acompanhamento. Associado a execução das ações supracitadas, foi realizado o preenchimento da ficha de cadastro social e de situação de saúde dos pacientes atendidos, com base na Classificação Internacional de Atenção primária – CIAP, buscando auxiliar as agentes de saúde no monitoramento do território de cobertura das UBSs. **Resultados e Conclusão:** Diante dos fatos mencionados e das experiências obtidas em campo e na plataforma online (*Instagram*), pode-se afirmar que o projeto obteve um elevado índice de aceitação, tanto por parte dos estudantes e profissionais de saúde quanto por parte dos pacientes que enviaram feedbacks positivos aos coordenadores do projeto. Além disso, o alcance obtido através da plataforma digital foi satisfatório e superou as expectativas dos integrantes. Desta maneira, é notável a importância dos projetos de extensão na atenção básica, uma vez que ela é a porta de entrada do sistema de saúde e ainda funciona como elo entre sociedade e comunidade acadêmica. Por conseguinte, tal interação é fundamental para o processo de humanização dos acadêmicos, futuros profissionais da saúde.

Palavras-Chave: *Hipertensão; Diabetes; Autocuidado.*

Abstract

A lot is discussed about promotion and self-care actions for hypertensive and diabetic patients. In this scenario, it is worth highlighting the importance of a group experience that integrates both patients and healthcare professionals to promote a healthy environment. **Objective:** First, it is important to clarify the primary objective of this project: to share information about hypertension and diabetes with society, focusing on the main symptoms and bodily needs related to these comorbidities, in order to reduce their incidence in the host community. Thus, given all the content in study, prevention strategies and primary treatments related to the adoption of energy balance and maintenance of adequate body weight stand out, which can be put into practice through balanced nutrition, exercising and health education methods. **Method:** Therefore, it is extremely important that the assessment of the academic team is carried out having the patients of the Basic Health Units (BHU) worked on as a basis. Thus, the work methodology was developed in two ways: one using the Instagram social network and the other using a family health strategy group performing field activities. The first was developed with the aim of disseminating information about hypertension and diabetes mellitus, such as the definition of these pathologies, associated symptoms, forms of prevention, influence of diet and exercise in a simplified and easily accessible way. The second one focused on the performance of field actions that were requested by the work team of the basic health units Raul Brandão, Dona Romana and Erasmo Rodrigues de Sousa, all of them located in the city of Mineiros - Goiás, in order to cover the professional home care interrupted by the COVID-19 pandemic. It is essential to highlight that all the participating students were immunized and followed the biosafety protocols recommended by the university center. The actions of this second part of the project were carried out in the presence of four students, a health agent from the BHU and a nurse, with blood pressure measurement, blood glucose measurement and advice to citizens

about looking for the BHU in case of emergencies and/ or attendance at follow-up appointments. Associated with the execution of the actions mentioned above, the social registration and health status form of the patients treated was completed, based on the International Classification of Primary Care - CIAP, seeking to assist health agents in monitoring the territory covered by the BHUs. **Results and Conclusion:** Given the facts mentioned and the experiences obtained in the field and on the online platform (Instagram), it can be said that the project had a high rate of acceptance, both by students and health professionals and by patients who sent positive feedback to the project coordinators. In addition, the reach obtained through the digital platform was satisfactory and exceeded the members' expectations. Thus, the importance of extension projects in primary care is remarkable since it is the gateway to the health system and still works as a link between society and the academic community. Therefore, such interaction is essential for the humanization process of academics, future health professionals.

Keywords: *Hypertension; Diabetes; Self-care.*