

Criação de material educativo como guia para promover saúde aos usuários do programa Hiperdia

Creation of educational material as a guide to promote health to Hiperdia program users

 DOI: 10.5281/zenodo.8272909

 ARK: 57118/JRG.v6i13.640

Recebido: 29/04/2023 | Aceito: 15/06/2023 | Publicado: 01/07/2023

Izabel Karolayne Cesário da Silva¹

 <https://orcid.org/0009-0007-5426-9848>

 <http://lattes.cnpq.br/1355998927840738>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: izabelacademico1@gmail.com

Lania Kimberly Costa Lima²

 <https://orcid.org/0009-0001-1434-0538>

 <http://lattes.cnpq.br/8348115462275095>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: lania-kimberly@hotmail.com

Maria José Ribeiro Sampaio Silva³

 <https://orcid.org/0000-0002-0592-0602>

 <http://lattes.cnpq.br/1586579536410048>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: mjrsampaio@yahoo.com.br



Resumo

Introdução: As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) mais prevalentes são a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus (DM), que apresentam valores semelhantes e estão frequentemente associadas. Uma das maiores dificuldades que as Unidades Básicas de Saúde encontram é a falta de adesão dos usuários ao programa de HIPERDIA e a ausência dos mesmos nas consultas periódicas. **Objetivo:** Fomento de um manual educativo que agregue ao HIPERDIA, sendo uma ferramenta da promoção de saúde a fim de melhorar a qualidade de vida dos hipertensos e diabéticos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, descrevendo as etapas envolvidas por acadêmicas de enfermagem, autoras e construtoras do recurso didático: “MANUAL DE HIPERDIA”, no qual se estabeleceu importantes etapas instrutivas a serem seguidas como forma de organização para a elaboração do material. **Resultados e Discussão:** O recurso educativo aborda os aspectos da Hipertensão Arterial e do Diabetes Mellitus a fim de orientar os usuários sobre como conviver de forma saudável com essas condições crônicas, apresentando de forma lúdica, acessível e descomplicada para o público-alvo. O material possui 48 páginas, contendo orientações em saúde como: sugestões de atividades físicas, cardápios e fitoterápicos, espaço para controle de medicações, glicemia e pressão arterial.

¹ Graduanda em enfermagem pelo Centro Universitário Cesmac.

² Graduanda em enfermagem pelo Centro Universitário Cesmac.

³ Enfermeira. Mestra em Ciências da Educação pela Universidade Tecnológica Intercontinental. Graduada pela universidade Federal de Alagoas.

Considerações finais: O manual apresenta-se relevante e mostra-se como novo material de ensino nas atividades de educação em saúde, com o objetivo de motivar o usuário portador de doença crônica e desenvolver práticas em saúde de forma simples, rápidas e eficazes no controle dessas patologias.

Palavras-chave: Enfermagem. Hipertensão. Diabetes Mellitus. Atenção Primária à Saúde.

Abstract

Introduction: *The most prevalent Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) are Systemic Arterial Hypertension (SAH) and Diabetes Mellitus (DM), which have similar values and are often associated. One of the biggest difficulties that Basic Health Units encounter is the lack of adherence by users to the HIPERDIA program and their absence from periodic consultations. Objective:* Dissemination of an educational manual that adds to HIPERDIA, being a health promotion tool in order to improve the quality of life of hypertensive and diabetic patients. **Methodology:** *This is a descriptive study, with a qualitative approach, of the experience report type, describing the steps involved by nursing students, authors and builders of the didactic resource: "MANUAL HIPERDIA", in which important instructive steps were established to be followed. followed as a form of organization for the preparation of the material. Results and Discussion:* The production of the educational manual took place after the theme was defined and was constructed sequentially in three stages: in the first, a bibliographical survey of the content to be addressed was carried out, in the second, the title was chosen, and in the third step was the assembly of the manual. **Final considerations:** *The manual is relevant and shows itself as new teaching material in health education activities, with the aim of motivating the user with a chronic disease and developing health practices in a simple, fast and effective way in controlling of hypertension and diabetes.*

Keywords: Nursing. Hypertension. Diabetes Mellitus. Primary Health Care

1. Introdução

O processo de transição demográfica, caracterizado pelo envelhecimento populacional de forma acelerada e sem precedentes, associado à transição epidemiológica, processo relacionado à mudança no perfil de adoecimento e mortalidade, favorece o envelhecimento populacional e, por consequência, mudança nos padrões de adoecimentos, com a incidência de doenças crônicas e degenerativas tornando-se as principais responsáveis pela mortalidade da população (OLIVEIRA, 2019).

As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), principalmente as doenças cardiovasculares e diabetes, são causadas por vários fatores ligados às condições de vida dos sujeitos. Os principais fatores de riscos comportamentais para o adoecimento por DCNT são: tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física (BRASIL, 2021).

As DCNTs mais prevalentes são: Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus (DM), que apresentam valores semelhantes. Além de prevalentes, estas doenças estão frequentemente associadas. A HAS e DM são doenças crônicas e não têm cura, mas podem ser controladas com medicamentos e bons hábitos de vida. Ao contrário, as duas doenças costumam ter consequências graves, sendo responsáveis por morbidade e mortalidade globais significativas (BRASIL, 2021).

O tratamento da HAS e do DM são similares, sendo constituído por educação e modificação no estilo de vida, incluindo aumento de atividade física, reorganização de hábitos alimentares e, se necessário, uso de medicamentos. A dificuldade do paciente em usar a medicação prescrita, fazer atividade física, seguir a dieta ou modificar seu estilo de vida, de acordo com as orientações da equipe multiprofissional, é um problema sempre presente na prática clínica da Unidade Básica de Saúde (UBS) (SOUZA, COSTA, 2020).

Segundo a portaria GM/MS 235, em 20 de fevereiro de 2001, foi instituído o Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus (HIPERDIA), que se destina ao cadastramento e acompanhamento de portadores de HAS e/ou DM atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), permitindo gerar informação para aquisição, dispensação e distribuição de medicamentos de forma regular e sistemática a todos os pacientes cadastrados.

A Atenção Primária à Saúde (APS), é caracterizada por um conjunto de ações e de cuidados, situada no primeiro nível de atenção, visando a promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico e tratamento, ações de reabilitação e manutenção no âmbito individual e coletivo. Sendo considerada a principal e mais adequada forma de acesso das pessoas ao sistema de saúde, estando diretamente associada a uma distribuição equânime da saúde entre populações (BRASIL, 2017).

A equipe da APS, tem encontrado várias demandas na adesão dos usuários ao programa HIPERDIA, tendo como os maiores problemas, a dificuldade em mudar o estilo de vida, seguir a prescrição terapêutica e o pouco conhecimento sobre a doença. Portanto, é relevante a participação e o apoio da família/cuidador, na adoção de atitudes mais saudáveis de vida, incentivando e auxiliando na mudança de rotina (SOUZA, COSTA, 2020, p. 4).

A atuação da enfermagem na APS, envolve ações de promoção, prevenção de agravos, proteção e recuperação da saúde de pessoas que residem no território de abrangência da unidade de saúde, no espaço individual e nos espaços coletivos. (FERNANDES et al., 2022, p. 3). A educação em saúde, faz parte do processo de trabalho do enfermeiro, como uma ferramenta que contribui substancialmente no processo de aprendizagem do usuário, promovendo novos hábitos, aceitação de novos valores e estímulo a criatividade, tornando-se uma inovação do cuidado orientado, pautado na autonomia e na qualidade de vida (COSTA, et al., 2020).

Dessa forma, o enfermeiro como integrante da equipe multidisciplinar, assume a corresponsabilidade das ações do cuidado para a promoção da saúde e na assistência de pacientes com hipertensão e diabetes, tendo em vista, sua responsabilidade no rastreamento, diagnóstico, tratamento e prevenção das doenças crônicas. Com isso, a promoção da saúde é tida como uma das estratégias para buscar a melhoria da qualidade de vida da população (SARNO; BITTENCOURT; OLIVEIRA, 2020).

Portanto, diante desta temática, pontuando e reavaliando as dificuldades da adesão dos usuários ao HIPERDIA, surgiu a seguinte questão: quais ferramentas poderiam ser usadas para aperfeiçoar a adesão dos usuários ao programa HIPERDIA?

O presente estudo tem como objetivo o fomento de um manual educativo que agregue ao HIPERDIA, como uma ferramenta da promoção de saúde, que oportunize saberes ampliados e resolutivos ao usuário, estimulando sua autonomia e interesse nas informações para melhoria de sua qualidade de vida.

2. Metodologia

2.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, descrevendo as etapas envolvidas por acadêmicas de enfermagem, autoras e construtoras do recurso didático: “MANUAL DE HIPERDIA”, no qual se estabeleceu importantes etapas instrutivas a serem seguidas como forma de organização para elaboração do material, embasado em textos científicos com a finalidade de fornecer informações seguras sobre o conteúdo abordado.

2.2 A sistematização do conteúdo

Para o levantamento da bibliografia, foram utilizados os materiais disponibilizados pelo Ministério da Saúde (MS), e feito um levantamento sobre o assunto “hipertensão arterial e diabetes mellitus na atenção primária à saúde”, utilizando as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico para a busca dos artigos científicos. A busca foi delimitada também pelo idioma, incluindo estudos apenas em português, delimitando os períodos de 2019 a 2023. Os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) utilizados para acessar as publicações foram: Enfermagem; Hipertensão; Diabetes Mellitus; Atenção Primária à Saúde.

2.3 Ilustrações, Layout e Design do manual educativo

Considerou-se a necessidade de incluir ilustrações no manual, com o intuito de tornar a leitura atrativa e de fácil compreensão. Definiu-se que seriam incluídas ilustrações prontas, a partir do Canva®, plataforma de design e comunicação visual. Além disso, para torná-lo ainda mais dinâmico, utilizou-se textos de linguagem simples, QR Codes para exibição de vídeos no aparelho móvel e sugestões de cardápios pautados nas políticas de atenção ao paciente com doença crônica e guias alimentares do MS. O layout e design do material são criação das autoras do estudo, efetivados com o auxílio da plataforma citada previamente. O manual foi elaborado com tamanho de formatação de 21cm de altura e 15cm de largura.

Por se tratar de um estudo descritivo de construção de um recurso educativo, o presente estudo não precisou ser submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa.

3. Resultados e Discussão

A construção do manual educativo desenrolou-se após a definição do tema e foi elaborado de modo sequencial em três etapas: na primeira foi feito o levantamento bibliográfico do conteúdo a ser abordado, na segunda ocorreu a escolha do título e na terceira etapa foi feita a montagem do manual.

3.1 Definição da temática:

A definição da temática, surgiu a partir das experiências das autoras enquanto acadêmicas de enfermagem no estágio supervisionado da disciplina de Integração, Serviço, Ensino e Comunidade (ISEC). Pois, percebeu-se que, durante os atendimentos aos pacientes hipertensos e diabéticos, através do programa HIPERDIA, haviam lacunas a serem preenchidas, embora exista uma excelente assistência prestada nas unidades de saúde que ultrapassam as consultas, exames e medicações. Com isso, mostrou-se necessário a integração do paciente para que conseguisse compreender como viver com essas condições de forma equilibrada, e

para isso, seria necessária uma reeducação. Foi então, através desta análise, que resolveu-se produzir um material abordando essas DCNTs, com o intuito de aumentar o nível de informação aos pacientes hipertensos e diabéticos, bem como, melhorar a prevenção e promover saúde ao público-alvo.

3.2 Primeira etapa do manual: levantamento bibliográfico

Após definir o tema a ser abordado, foi realizada a seleção dos conteúdos que seriam utilizados na construção. Essa seleção teve a finalidade de embasar cientificamente as informações ofertadas no recurso educativo. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados utilizando artigos obtidos através da plataforma Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), anexados nas bases de dados ScieELO, LILACS e Google Acadêmico, publicados nos últimos cinco anos e que abordassem a temática proposta deste trabalho. Para o levantamento do estudo foram aplicados os descritores “Enfermagem”, “Hipertensão”, “Diabetes Mellitus” e “Atenção Primária à Saúde” no idioma português, cadastrados no Descritores de Ciências em Saúde (DeCS).

Os artigos encontrados, foram selecionados através da leitura dos seus resumos, e aqueles que mais se adequavam ao tema e estavam disponíveis na íntegra foram utilizados. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, estabeleceram-se 4 artigos na quantidade final (Quadro 1).

Quadro 1. Amostra da revisão

Título	Tipo de publicação	Ano de publicação	Periódico	Objetivo
Perfil de pacientes com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus de unidades de Atenção Primária à Saúde	Artigo	2020	Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein	Analisar as características de pacientes com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus de unidades de Atenção Primária à Saúde.
Percepção de Hipertensos e Diabéticos sobre a Adesão ao Tratamento Farmacológico e Não Farmacológico	Artigo	2022	Revista Saúde em Redes	Identificar a percepção dos pacientes hipertensos e diabéticos acompanhados pela ESF sobre os motivos de não adesão ao tratamento farmacológico e não farmacológico.
HIPERDIA: programa para a melhoria do controle dos pacientes com hipertensão arterial e diabetes mellitus da estratégia da saúde da família do “Santinho I e II” em Barras-Piauí	Artigo	2020	UNASUS	Estimular a adesão dos hipertensos e diabéticos no programa do HIPERDIA da Estratégia da Saúde da Família - ESF Santinho I e II e desenvolver atividades educativas sobre hábitos saudáveis, como prática de atividades físicas e alimentação saudável.

Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil	Artigo	2019	Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde	Discorrer acerca das doenças típicas do envelhecimento e a liderança das enfermidades que mais acometem a população e que ocasionam a maior parte das mortes.
---	--------	------	---	---

3.3. Segunda etapa do manual: a escolha do título

A escolha do título “MANUAL DE HIPERDIA” se deu a partir da percepção da dimensão de pacientes que possuem ambos os diagnósticos, e a alta probabilidade de já tendo uma patologia, com o passar do tempo adquirir a outra, tornando-se assim um material de sobremaneira completo.

3.4 Terceira etapa do manual: elaboração e montagem

O manual educativo foi intitulado como “MANUAL DE HIPERDIA” a fim de facilitar a identificação de profissionais da saúde e leitores sobre o teor do material, tendo em vista, o intuito da disponibilização do material no meio eletrônico. Nesse sentido, está sendo representado nas figuras (1 e 2) a parte inicial do material.

Figuras 1 e 2. Capa e ficha técnica do “Manual de HIPERDIA”.



Fonte: Acervo pessoal, 2023

Para a elaboração do material foi utilizada a versão paga da plataforma de design online Canva®, que permite a criação de conteúdos visuais utilizando diversas imagens, fontes, modelos e ilustrações. O manual é composto por 48 páginas contendo várias informações indispensáveis ao público-alvo, dentre elas: fatores de risco, sinais e sintomas, complicações, prevenção, tratamento farmacológico e não farmacológico das duas DCNTs mencionadas previamente (figuras 3 a 16).

Figura 3 e 4. Sumário da HAS e DM.

SUMÁRIO	
Hipertensão Arterial (ou pressão alta).....	3
O que é a Hipertensão Arterial?.....	5
Fatores de risco.....	6
Sinais e sintomas.....	7
Complicações da hipertensão.....	7
Prevenção.....	8
Tratamento não farmacológico.....	9
Atividades físicas.....	10
Práticas Integrativas e Complementares.....	12
Alimentação.....	13
Controle da pressão arterial.....	15
Controle de medicações.....	17
Falsas crenças.....	19

SUMÁRIO	
DIABETES MELLITUS.....	20
O que é Diabetes Mellitus?.....	21
Tipos de Diabetes Mellitus.....	22
Fatores de risco.....	23
Sinais e sintomas.....	24
Complicações da Diabetes.....	25
Prevenção.....	26
Tratamento não farmacológico.....	27
Alimentação.....	28
Atividades físicas.....	30
Práticas Integrativas e Complementares.....	31
Tratamento farmacológico.....	32
Cuidados importantes.....	33
Controle da glicemia.....	38
Controle de medicações.....	40

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figura 5 e 6. Definição e fatores de risco da HAS

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O QUE É ?

Uma pessoa é considerada hipertensa quando os níveis da pressão arterial estão altos e se mantêm assim por várias medições seguidas. Ela é considerada uma doença crônica, isso significa que se desenvolve lentamente e dura por muito tempo, podendo chegar a vida inteira.

Tabela 1 - Classificação da Pressão Arterial (PA) a partir de 18 anos de idade

CLASSIFICAÇÃO	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
PA ótima	< 120	< 80
PA normal	120-129	80-84
Pré-Hipertensão	130-139	85-89
Hipertensão	140 ou +	90 ou +

PA: pressão arterial; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica
Fonte: Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, 2020.

A pressão normal ótima é a que registra números abaixo de 120 mmHg x 80 mmHg. Para as medições em consultório, os valores de referência para hipertensão são de 140 mmHg x 90 mmHg.

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 5

FATORES DE RISCO

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2020), os principais fatores de risco são:

-  **A genética** é responsável por cerca de 30% a 50% dos casos de hipertensão arterial.
-  **A idade**, pois a medida que envelhecemos, as nossas artérias tornam-se mais rígidas e menos resistentes, tendo assim, como consequência o aumento da pressão.
-  **O sedentarismo** causa problemas no corpo que podem consequentemente levar a hipertensão arterial, como é o caso da obesidade.

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 6

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figura 7 e 8. Sinais e sintomas, complicações e prevenção da HAS

SINAIS E SINTOMAS

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, podem ocorrer: **dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada, falta de ar e sangramento nasal.**

COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO

Com o passar do tempo, caso a hipertensão não seja controlada, existe o risco do endurecimento das artérias, podendo levar a ruptura do vaso sanguíneo em decorrência do aumento da pressão. Existem inúmeras complicações, dentre elas:

-  No **coração** aumenta o risco de infarto do miocárdio;
-  No **cérebro** pode ocasionar um acidente vascular cerebral/derrame;
-  Nos **rins** ocorre obstrução das artérias causando insuficiência renal.

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 7

PREVENÇÃO

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Além dos medicamentos disponíveis atualmente, é importante adotar um estilo de vida saudável como:



PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS NO DIA A DIA



NÃO ABUSAR DO SAL



MINIMIA OU ABANDONE O CONSUMO DE ALCÓOL



EVITAR ALIMENTOS GORDUROSOS, PROCESSADOS E EMBUTIDOS



UTILIZAR MEDICAMENTOS SOMENTE COM INDICAÇÃO MÉDICA

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 8

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figura 9 e 10. Definição e alguns tipos da DM

O QUE É?

A Diabetes Mellitus (DM) é uma doença causada pela **produção insuficiente ou má absorção de insulina**, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo.

O bom controle da glicemia depende de:



Fonte: Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, Brasil.



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 21

TIPOS DE DIABETES:

A diabetes pode se apresentar de diversas formas e possui diversos tipos diferentes. Dentre eles:

TIPO 1

Resultado de uma destruição autoimune que ocorre no organismo. Ocorre em cerca de 5% a 10% dos diabéticos. A causa desse tipo de diabetes ainda é desconhecida, mas a hereditariedade é um indicativo de risco para adquiri-la.



TIPO 2

É o tipo mais comum e afeta cerca de 90% dos diabéticos no Brasil. Ocorre quando o corpo não aproveita adequadamente a insulina produzida. A causa do diabetes tipo 2 está diretamente relacionado ao sobrepeso, sedentarismo, triglicerídeos elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados.



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 22

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figura 11 e 12. Fatores de risco e sinais e sintomas da DM

FATORES DE RISCO

Além dos fatores genéticos e a ausência de hábitos saudáveis, existem outros fatores de risco que pode contribuir para o desenvolvimento do diabetes:

Diagnóstico de pré-diabetes;
Pressão alta;
Colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue;
Sobrepeso;
Doenças renais crônicas;
Diabetes gestacional.



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 23

SINAIS E SINTOMAS

Apesar da Diabetes Mellitus se apresentar de diferentes formas e possuir diversos tipos diferentes, os sinais e sintomas são semelhantes. Vejamos alguns deles:

Figura 1. Sinais e sintomas da Diabetes



perda de peso visão embaçada excesso de urina

cicatrização lenta muita sede fadiga

Fonte: DUCLIN, 2022

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 24

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figuras 13 e 14. Prevenção e complicações da DM

COMPLICAÇÕES DA DIABETES?

Os níveis de glicose que permanecem elevados durante um longo tempo fazem com que vasos sanguíneos estreitem. Tal ação reduz o fluxo de sangue para várias partes do corpo e leva a problemas como:

- Acúmulo de colesterol nas paredes das artérias, causando obstrução do fluxo sanguíneo.
- Acúmulo de gordura no fígado
- O excesso de glicose no sangue leva a um mal funcionamento dos rins.
- Afeta nervos das mãos e pés, causando dor e formigamento



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 25

PREVENÇÃO E CONTROLE

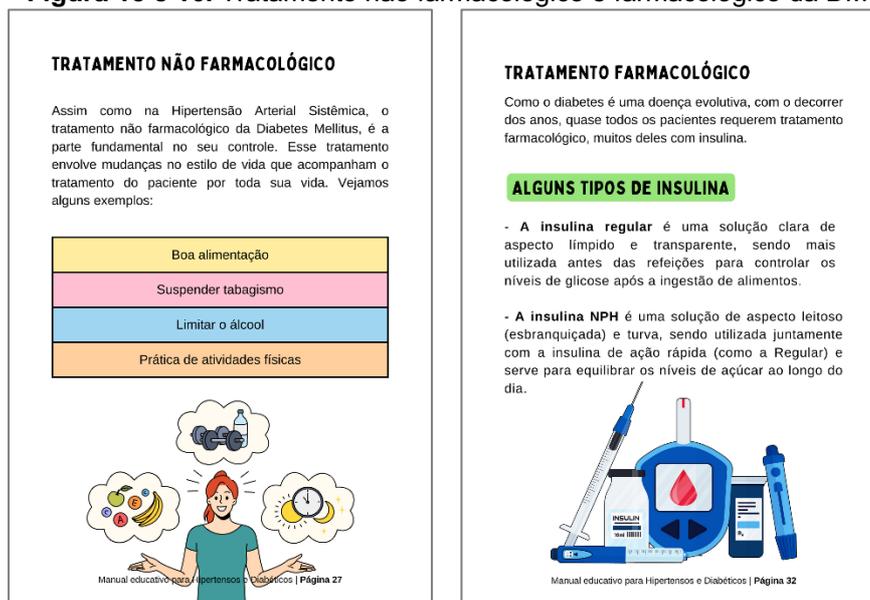
- Reduza o consumo de açúcar e carboidratos
- Evite ou pare de fumar
- Coma diariamente verduras, frutas e legumes
- Use corretamente a medicação
- Beba bastante água
- Pratique atividades físicas de forma regular
- Mantenha o peso adequado
- Evite alimentos ultraprocessados



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 26

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figura 15 e 16. Tratamento não farmacológico e farmacológico da DM



Fonte: Acervo pessoal, 2023

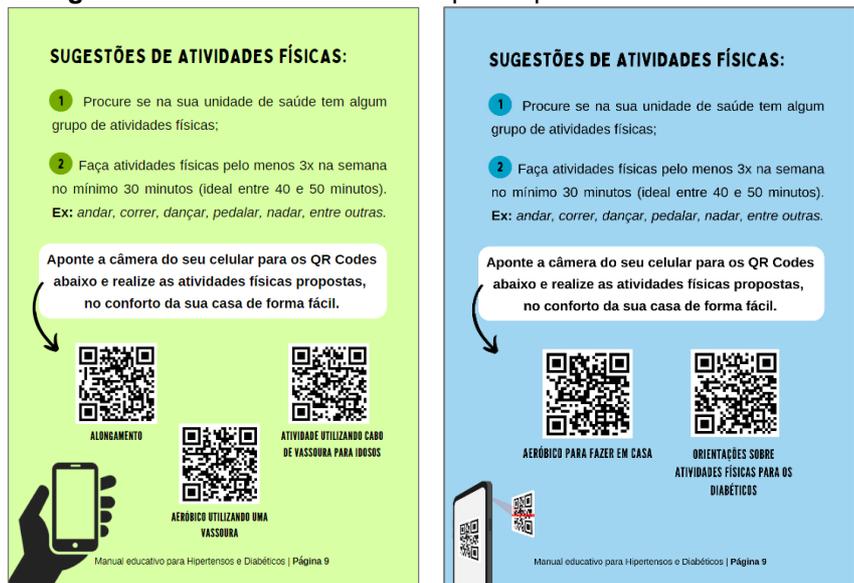
Além disso, na confecção gráfica, respeitou-se critérios de conteúdo, ilustrações, estilo de escrita e adequação cultural. Sendo essa etapa primordial, visto que a leitura, estudo e pesquisa sobre os assuntos fornece segurança em disponibilizar e ofertar um material educativo adequado e com boas referências, objetivando a aprendizagem e compreensão por parte do público-alvo.

Cabe destacar, que a sabedoria popular e o conhecimento científico dos profissionais, devem interagir para a elaboração de um material educacional multidisciplinar completo, e desta forma, promover a assistência à saúde e fortalecer as estratégias da APS. Durante a construção do material, foi visto a importância de utilizar estratégias que o tornasse dinâmico para os leitores e que de fato fosse uma ferramenta proveitosa para quem o beneficiar.

Sabe-se que, a HAS e DM podem ser controladas pelo uso correto das medicações, contudo, o tratamento não farmacológico mostra-se um forte aliado no que se refere ao tratamento desses indivíduos (KREMER et al., 2022). Por essa razão, foi incluso no material, páginas de orientações acerca das boas práticas de alimentação e atividades físicas.

Com isso, construiu-se um espaço interativo direcionado as atividades físicas, onde o leitor pode aproximar a câmera do aparelho celular para as páginas onde estão alguns QR Codes que o direcionarão para vídeos na plataforma YouTube, com o intuito de facilitar a condução da atividade física em casa, de forma fácil e acessível, fazendo uso de materiais que comumente se tem em casa, como a vassoura (figuras 17 e 18).

Figura 17 e 18. Atividades físicas para hipertensos e diabéticos



Fonte: Acervo pessoal, 2023

Além disso, também foram mencionadas algumas sugestões de cardápios e alimentos para o controle ou prevenção das patologias. O plano alimentar proposto foi a dieta DASH, que é caracterizada pela adoção de um hábito alimentar com quantidades elevadas de frutas e vegetais, elevado consumo de leite e derivados e consumo reduzido de gordura saturada (Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2019), como representado nas figuras 19 e 20.

Figura 19 e 20. Sugestões de cardápios para hipertensos e diabéticos



Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figuras 21 e 22. Fitoterápicos para hipertensos e diabéticos

SUGESTÃO DE CARDÁPIO: DASH DIET

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
2 fatias de mamão com chia e aveia + 1 ovo mexido com tomate e um pouco de orégano	1 fruta + 5 castanhas	Feijão + arroz + filé de frango assado acompanhado de purê de batata doce e salada de legumes + 1 tangerina	1 copo de vitamina (abacate ou banana) + 1 colher de chá de chia	Macarrão integral com molho de tomate natural + carne moída + salada + 1 colher de chá de azeite + vinagre + 2 fatias de abacaxi

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

Na alimentação do paciente diabético, de modo geral, é importante ressaltar a importância de evitar o consumo de alimentos ricos em carboidratos (pães, massas, tortas) e também o consumo de açúcar, mel, doces, refrigerantes.

Vejamos abaixo boas opções de lanches para serem feitos entre uma refeição e outra:

SUGESTÕES DE ALIMENTOS PARA CONSUMIR NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES
Pêra, maçã, banana, goiaba, mamão, abacate, dentre outras
Castanhas, amendoim, amêndoas, dentre outras
Chá de sua preferência + bolachas integrais

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Na sequência, utilizou-se algumas páginas para discorrer sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), sendo elas recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde (BRASIL, 2022), notou-se a relevância de adicionar ao material sugestões de fácil acessibilidade para serem realizadas pela população. Incluiu-se então, sugestões de fitoterápicos indicados para hipertensos e diabéticos, ofertando receitas para o tratamento não farmacológico. (figuras 21 e 22).

Ao que se refere a DM, no seu espaço dentro do manual, foram adicionados alguns cuidados essenciais aos diabéticos, a fim de orientá-los e educá-los sobre algumas práticas importantes no cotidiano e que muitos desconhecem, como: o armazenamento, preparo, cuidado com os pés, descarte e aplicação da insulina (figuras 23 a 26).

Figuras 23 e 24. Armazenamento, preparo e descarte da insulina

CUIDADOS IMPORTANTES

COMO ARMAZENAR A INSULINA?

- Armazenar em temperatura ambiente;
- De preferência nas prateleiras do meio da geladeira, em recipiente plástico ou de metal com tampa;
- A insulina não deve ser congelada (se isso acontecer, deve ser descartada)

Quadro 1 - Orientações acerca do armazenamento da insulina

APRESENTAÇÃO	TEMPERATURA	VALIDADE
INSULINA LACRADA	2º A 8º C	2 A 3 ANOS A PARTIR DA DATA DE FABRICAÇÃO
INSULINA EM USO	2º A 8º C E FORA DA GELADEIRA ATÉ 30º	4 A 8 SEMANAS APOS ABERTA

Fonte: TelessaúdeRS-UFRGS, 2022

O PREPARO DA INSULINA

- Retirar a insulina da geladeira entre 15 e 30 minutos antes da aplicação: reduz a dor e irritação no local de injeção
- Lavar as mãos com água e sabão e secá-las
- Proceder a assepsia da borracha do frasco de insulina com álcool 70%

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 33

DESCARTE DA INSULINA

O descarte deve ser feito em uma embalagem própria (denominada descartpack) vendida em farmácias, ou em frascos de plástico resistente com tampa rosqueável, como por exemplo, garrafas resistentes. Após descartar o material em uma dessas opções, há necessidade de encaminhá-lo ao serviço de saúde mais próximo.

O DESCARTE INCORRETO RESULTA EM:

- CONTAMINAÇÃO DO MEIO AMBIENTE
- FERIMENTOS EM QUEM MANUSEIA O LIXO
- TRANSMISSÃO DE INFECÇÕES

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 34

Fonte: Acervo pessoal, 2023

O referencial teórico utilizado na construção do manual, cada etapa e critérios adotados, foram compatíveis para obtenção de um recurso educativo viável a ser utilizado e aprovado pelo público-alvo.

O material vem como forma de contribuir para uma enfermagem mais observadora aos cuidados da comunidade e com olhar na educação em saúde das Doenças Crônicas não Transmissíveis.

Assim, podemos perceber que o manual de HIPERDIA dentro da educação em saúde, com rodas de conversas e apresentações orais, será uma ferramenta de apoio para a promoção da saúde de famílias e comunidades.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT)**. Secretária de Vigilância em Saúde e Ambiente. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis/vigilancia-das-doencas-e-agravos-nao-transmissiveis-dant>. Acesso em: 01 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Secretária de Atenção Primária à Saúde. Brasília, 2017. Disponível em: [https://aps.saude.gov.br/noticia/2457#:~:text=Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20publica%20a,CIT\)%20no%20final%20de%20agosto](https://aps.saude.gov.br/noticia/2457#:~:text=Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20publica%20a,CIT)%20no%20final%20de%20agosto). Acesso em: 01 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Secretária de Atenção Primária À Saúde. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 30 mai. 2023

COSTA, D. A et al. Enfermagem e educação em saúde. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás**, p. 2-9, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/10/1123339/enfermagem-e-a-educacao-em-saude.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2023

FERNANDES, M. T. O.; CALDAS, C. P.; SOARES, S. M. As relações da enfermagem no cuidado ao idoso na atenção primária. **Revista Uruguaya de Enfermería**, Uruguai, v. 17, n.2, p.1-13, ago. 2022. Semestral. DOI 10.33517/rue2022v17n2a10. Disponível em: <http://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/article/view/372/454>. Acesso em: 12 jun.2023

GOWDAK, Marcia. 10 aspectos relevantes da dieta Dash. **Sociedade Brasileira de Hipertensão**, 2019. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/artigos/10-aspectos-relevantes-da-dieta-dash/>. Acesso em: 15 mai. 2023

KREMER, C. M. S. et al. Percepção de hipertensos e diabéticos sobre a adesão ao tratamento farmacológico e não farmacológico. **Revista Saúde em Redes**, v. 8, n. 2, p. 131-143, 2022. DOI 10.18310/2446-4813.2022v8n2p131-143. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3511>. Acesso em: 02 jun. 2023.

OLIVEIRA, A. S. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 32, p. 69-79, jun. 2019. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/48614/27320>. Acesso em: 20 mar. 2023

SARNO, F. et al. Perfil de pacientes com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus de unidades de Atenção Primária à Saúde. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, 6 p. Instituto Israelita de Responsabilidade Social, Hospital Israelita Albert Einstein, 2018. DOI 10.31744/einstein_journal/2020AO4483. Disponível em: https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/2317-6385-eins-18-eAO4483/2317-6385-eins-18-eAO4483-pt.pdf. Acesso em: 02 jun. 2023.

SOUSA, A. O.; COSTA, A. V. M. HIPERDIA: programa para a melhoria do controle dos pacientes com hipertensão arterial e diabetes mellitus da estratégia da saúde da família do “Santinho I e II em Barras-Piauí. **UNASUS [internet]**, p. 01-16, 2020. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/14803>. Acesso em: 20 abr. 2023