

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



<https://doi.org/10.56238/tecnolocienagrariabiosoci-027>

### Izabel Karolayne Cesário da Silva

Graduanda do Curso de Enfermagem na Faculdade Centro Universitário Cesmac.  
E-mail: izabelacademico1@gmail.com

### Lania Kimberly Costa Lima

Graduanda do Curso de Enfermagem na Faculdade Centro Universitário Cesmac  
E-mail: ania-kimberly@hotmail.com

### Maria José Ribeiro Sampaio Silva

Mestra em Ciências da Educação; Docente Mestre do Curso de Enfermagem da Faculdade Centro Universitário Cesmac.  
E-mail: mjrsampaio@yahoo.com.br

### Jandson de Oliveira Soares

Mestre em Enfermagem; Docente Mestre do Curso de Enfermagem da Faculdade Centro Universitário Cesmac.  
E-mail: jandson.oliveira@cesmac.edu.br

### Ingrid Martins Leite Lucio

Doutora em Enfermagem; Docente Doutora do Curso de Enfermagem e Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas.  
E-mail: ingridmll@eenf.ufal.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: Criar 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. 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.

## 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

<b>Título</b>	<b>Tipo de publicação</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Periódico</b>	<b>Objetivo</b>
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		SUMÁRIO	
<b>Hipertensão Arterial (ou pressão alta).....</b>	<b>3</b>	<b>DIABETES MELLITUS.....</b>	<b>20</b>
O que é a Hipertensão Arterial?.....	5	O que é Diabetes Mellitus?.....	21
Fatores de risco.....	6	Tipos de Diabetes Mellitus.....	22
Sinais e sintomas.....	7	Fatores de risco.....	23
Complicações da hipertensão.....	7	Sinais e sintomas.....	24
Prevenção.....	8	Complicações da Diabetes.....	25
Tratamento não farmacológico.....	9	Prevenção.....	26
Atividades físicas.....	10	Tratamento não farmacológico.....	27
Práticas Integrativas e Complementares.....	12	Alimentação.....	28
Alimentação.....	13	Atividades físicas.....	30
Controle da pressão arterial.....	15	Práticas Integrativas e Complementares.....	31
Controle de medicações.....	17	Tratamento farmacológico.....	32
Falsas crenças.....	19	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 mantém 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

<h3>SINAIS E SINTOMAS</h3> <p>Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, podem ocorrer: <b>dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada, falta de ar e sangramento nasal.</b></p> <h3>COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO</h3> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"><li> No <b>coração</b> aumenta o risco de infarto do miocárdio;</li><li> No <b>cérebro</b> pode ocasionar um acidente vascular cerebral/derrame;</li><li> Nos <b>rins</b> ocorre obstrução das artérias causando insuficiência renal.</li></ul> <p>Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos   <b>Página 7</b></p>	<h3>PREVENÇÃO</h3> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"><li> <b>PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS NO DIA A DIA</b></li><li> <b>NÃO ABUSAR DO SAL</b></li><li> <b>DIMINUA OU ABANDONE O CONSUMO DE ÁLCOOL</b></li><li> <b>EVITAR ALIMENTOS GORDUROSOS, PROCESSADOS E EMBUTIDOS</b></li><li> <b>UTILIZAR MEDICAMENTOS SOMENTE COM INDICAÇÃO MÉDICA</b></li></ul> <p>Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos   <b>Página 8</b></p>
--	--

Fonte: Acervo pessoal, 2023

Figura 9 e 10. Definição e alguns tipos da DM

<h3>O QUE É?</h3> <p>A Diabetes Mellitus (DM) é uma doença causada pela <b>produção insuficiente ou má absorção de insulina</b>, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo.</p> <p><b>O bom controle da glicemia depende de:</b></p>  <p>Fonte: Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, Brasil.</p>  <p>Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos   <b>Página 21</b></p>	<h3>TIPOS DE DIABETES:</h3> <p>A diabetes pode se apresentar de diversas formas e possui diversos tipos diferentes. Dentre eles:</p> <p><b>TIPO 1</b></p> <p>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.</p>  <p><b>TIPO 2</b></p> <p>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, triglicérides elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados.</p>  <p>Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos   <b>Página 22</b></p>
---	---

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 triglicerídeos 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

1. Reduza o consumo de açúcar e carboidratos
2. Evite ou pare de fumar
3. Coma diariamente verduras, frutas e legumes
4. Use corretamente a medicação
5. Beba bastante água
6. Pratique atividades físicas de forma regular
7. Mantenha o peso adequado
8. 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

**SUGESTÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS:**

- 1 Procure se na sua unidade de saúde tem algum grupo de atividades físicas;
- 2 Faça atividades físicas pelo menos 3x na semana no mínimo 30 minutos (ideal entre 40 e 50 minutos).  
Ex: andar, correr, dançar, pedalar, nadar, entre outras.

Aponte a câmera do seu celular para os QR Codes abaixo e realize as atividades físicas propostas, no conforto da sua casa de forma fácil.

ALONGAMENTO

ATIVIDADE UTILIZANDO CABO DE VASSOURA PARA IDOSOS

AERÓBICO UTILIZANDO UMA VASSOURA

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 9

**SUGESTÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS:**

- 1 Procure se na sua unidade de saúde tem algum grupo de atividades físicas;
- 2 Faça atividades físicas pelo menos 3x na semana no mínimo 30 minutos (ideal entre 40 e 50 minutos).  
Ex: andar, correr, dançar, pedalar, nadar, entre outras.

Aponte a câmera do seu celular para os QR Codes abaixo e realize as atividades físicas propostas, no conforto da sua casa de forma fácil.

AERÓBICO PARA FAZER EM CASA

ORIENTAÇÕES SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA OS DIABÉTICOS

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 9

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

**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 tanjerina	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 e vinagre + 2 fatias de abacaxi

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 11

**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.

Vejam 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, amêndoa, dentre outras
Chá de sua preferência + bolachas integrais

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 23

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).



Figuras 21 e 22. Fitoterápicos para hipertensos e diabéticos

### PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em **conhecimentos tradicionais**, voltados para prevenir diversas doenças como a diabetes e hipertensão.

**Importante:** As PICS **não** substituem o tratamento tradicional. Elas são um adicional, um complemento no tratamento e indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso.

**Fitoterapia**  
**Receita de chá de capim-cidreira**

**Modo de preparo:** Infusão preparada com 1 colher de sobremesa das folhas frescas rasuradas para 1 xícara (200 ml) de água fervente, após abafar por 15 minutos, ingerir até 3 vezes ao dia por no máximo duas semanas.

A infusão das folhas é utilizada como calmante, digestiva, febrífuga, antiespasmódica, diurética, depurativa do sangue. Utilizado ainda para sintomas relacionados à pressão alta, problemas nervosos, má digestão, enjoos e diarreia.



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 12

### PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em **conhecimentos tradicionais**, voltados para prevenir diversas doenças como a diabetes e hipertensão.

**Importante:** As PICS **não** substituem o tratamento tradicional. Elas são um adicional, um complemento no tratamento e indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso.

**Fitoterapia**  
**Receita de chá pata-de-vaca**

**Modo de preparo:** em uma xícara adicionar 2 a 5 g das folhas secas da pata-de-vaca, previamente cortadas em pequenos pedaços. Adicionar 150 mL de água fervente, abafar e deixar em repouso por 10-15 min. Após esse período, deve-se coar e o chá estará pronto para o consumo.

A pata-de-vaca tem como sua principal função a ação hipoglicemiante, que pode ser utilizada no tratamento do diabetes mellitus tipo 2, também apresentam ação antioxidante, importante para a prevenção das complicações do diabetes.



Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | Página 31

Fonte: Acervo pessoal, 2023

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 descarpack) 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.

Descarte agulhas, seringas e lancetas dentro de um recipiente rígido.

Entregue na unidade de saúde mais próxima.

#### 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

Figura 25 e 26. Aplicação da insulina e cuidado com os pés

### LOCAIS DE APLICAÇÃO DE INSULINA:

Figura 3. Locais para aplicar insulina

Fonte: Tua Saúde, 2022

#### RODÍZIO DE APLICAÇÕES:

É importante fazer um rodízio na aplicação da insulina para prevenir o inchaço na pele, conhecido como lipodistrofia, que ocorre quando a insulina é aplicada no mesmo local por longos períodos de tempo, e também, e o descontrole glicêmico (Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020).

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | **Página 35**

### CUIDADOS COM OS PÉS

- Corte sempre as unhas dos pés
- Mantenha os pés sempre hidratados
- Escolha sapatos confortáveis, de preferência fechados
- Evite andar descalço e não tire calos e cutículas
- Lave os pés com sabão e seque bem entre os dedos
- Examine seus pés todos os dias

Dicas para cuidados com os pés. Aproxime a câmera do celular

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | **Página 36**

Fonte: Acervo pessoal, 2023



Por fim, ao término dos capítulos designados a cada DCNT abordada, incluiu-se no material, tabelas para coordenar os valores da pressão arterial, glicose e medicações, como ferramenta de controle para a HAS e DM. Como estão representadas nas figuras (27, 28 e 29).

Figura 27 e 28. Tabelas para controle da P.A e glicose

<b>CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL</b>			
DATA	P.A.	DATA	P.A.

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | **Página 15**

<b>CONTROLE DA GLICEMIA</b>			
DATA	GLICOSE	DATA	GLICOSE

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | **Página 38**

Fonte: Acervo pessoal, 2023



Figura 29. Tabela para controle de medicações

<b>CONTROLE DE MEDICAÇÕES</b>			
<b>MEDICAÇÃO E DOSAGEM</b>	<b>MANHÃ</b> 	<b>TARDE</b> 	<b>NOITE</b> 

Manual educativo para Hipertensos e Diabéticos | **Página 40**

Fonte: Acervo pessoal, 2023

#### 4 EXPERIÊNCIA E PROCESSO DE CONSTRUÇÃO

No momento da idealização do “Manual de HIPERDIA”, as autoras realizaram o seguinte questionamento, de que forma poderiam contribuir para a educação em saúde aos usuários do Programa HIPERDIA da Estratégia Saúde da Família (ESF)?

O intuito é propalar esse material educativo no meio digital e, principalmente, dentro das unidades de saúde, não só para os indivíduos que são portadores de alguma das DCNT, mas àqueles que tem familiares próximos com algum dos diagnósticos ou fatores de risco. Ainda aos usuários que sejam analfabetos, esse recurso pode ser entregue a um familiar para que possa assim contribuir na promoção à saúde do indivíduo.

Os alunos de graduação em enfermagem, chegam aos seus campos de estágio, inseguros e ansiosos sobre como poderão exercer a futura profissão da melhor maneira. Com isso, as consultas na rotina dentro da APS, abriram os olhos das acadêmicas para a importância da construção desse recurso educativo em saúde.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção do “MANUAL DE HIPERDIA” envolveu conhecimento científico e trabalho em equipe, o mesmo é relevante e se apresenta 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 da hipertensão e diabetes.

Sabe-se que, são vários os fatores que contribuem para a adesão de uma doença crônica, como: a hereditariedade, falta de conhecimento, falta de autocuidado, o sedentarismo ou a vida moderna da atualidade. Portanto, o manual estimula de forma prática e ativa que o usuário tenha informações suficientes para obter o controle do seu tratamento cotidianamente, desde fazendo boas escolhas na hora de se alimentar, até registrando suas aferições e medicações.

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%20p%C3%BAblica%20a,CIT\)%20no%20final%20de%20agosto](https://aps.saude.gov.br/noticia/2457#:~:text=Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20p%C3%BAblica%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](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