

EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE NO CONTEXTO DO HIPERDIA: PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO EM PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E DIABETES MELLITUS

Autocuidado; Atenção primária à saúde; Hipertensão; Diabetes mellitus

Introdução

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) são Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) cuja incidência tem aumentado devido à crescente longevidade da população, associada aos maus hábitos de vida. Dessa forma, a Atenção Primária à Saúde (APS) constitui a principal porta de entrada para o acompanhamento longitudinal dessas pessoas, tendo o grupo HIPERDIA como importante estratégia de promoção da saúde. Além disso, esse espaço favorece o desenvolvimento da Educação Popular em Saúde (EPS) por meio do diálogo, da troca de experiências e da valorização dos saberes da comunidade, contribuindo para o fortalecimento do autocuidado e da autonomia dos usuários. OBJETIVO: Descrever a utilização da EPS no contexto do grupo HIPERDIA para a promoção do autocuidado em pessoas com HAS e DM.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, vivenciado por residentes da equipe multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, em um município do interior do estado do Ceará. Para a criação do grupo, foi realizada uma roda de conversa com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), com o objetivo de identificar um espaço comunitário adequado para a realização dos encontros. O local utilizado foi disponibilizado pela comunidade, por ser um ambiente amplo, acessível e adequado às atividades propostas. Posteriormente, foi elaborado um cronograma de encontros semanais, contemplando temáticas relacionadas às diferentes categorias profissionais da residência. Durante os encontros, foram realizadas rodas de conversa fundamentadas nos princípios da Educação Popular em Saúde (EPS), abordando alimentação saudável, prática de atividade física, adesão ao tratamento medicamentoso, prevenção de complicações da hipertensão arterial e do diabetes mellitus, saúde bucal e direitos da pessoa idosa. Além disso, foram desenvolvidas ações de distribuição da Caderneta da Pessoa Idosa, verificação de sinais vitais, aferição da glicemia capilar e avaliação de dados antropométricos.

Resultados / Discussão

A experiência mostrou-se exitosa, pois promoveu maior aproximação dos usuários com a equipe de saúde, uma vez que o local escolhido era de fácil acesso, facilitando a realização dos encontros semanais e contribuindo para a adesão crescente dos participantes. Os usuários demonstraram compreender as práticas de autocuidado, fato evidenciado pela participação ativa nas atividades e pelo compartilhamento de experiências relacionadas ao manejo das condições crônicas. As ações educativas estimularam o protagonismo dos participantes no cuidado com a própria saúde, enquanto a valorização dos saberes populares e a construção coletiva do conhecimento contribuíram para o fortalecimento da autonomia e da corresponsabilização pelo cuidado.

Considerações Finais

A EPS no contexto do HIPERDIA mostrou-se uma importante ferramenta para promover o autocuidado em pessoas com HAS e DM. As atividades desenvolvidas favoreceram o diálogo, a participação ativa dos usuários e a construção coletiva do conhecimento, fortalecendo a autonomia e o vínculo com os serviços de saúde. A experiência reforça a importância de práticas educativas participativas na APS para qualificar o cuidado às pessoas com doenças crônicas.

Referência Bibliográfica

FERNANDES, Catharina Amorim de Oliveira. Educação popular em saúde com o grupo HIPERDIA de uma Unidade Básica de Saúde no município de Mossoró-RN. 2010. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró, Mossoró, 2010. Disponível em: <https://www.sistemasfacenern.com.br/repositorio/admin/uploads/arquivos/9b806e8d673a181ff837c1aa19efc465.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2026.