

## Educação em Saúde para Jovens e Adultos sobre as Doenças Crônicas Hipertensão e Diabetes Melitus: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão

ALTILIA CORDEIRO FERNANDES  
KETHELEN SAMPAIO  
MARIVALDO NEVES DOS SANTOS  
NAILTON SEIXAS PEREIRA  
ISTEFANE BRANDÃO BARROS

*Acadêmicos de Enfermagem | Centro Universitário do Norte - UNINORTE  
Manaus- AM, Brasil*

FRANCISCA MAGDA DE SOUSA PINTO SILVA XAVIER

*Mestra em Doenças Infecciosas e Parasitárias e  
Docente de enfermagem | Centro Universitário do Norte - UNINORTE  
Manaus-AM, Brasil*

### Abstract

**Introduction:** Chronic diseases have remarkable characteristics, because they are permanent and because they leave residual disability. They are caused by non-reversible pathological changes, therefore, they are diseases acquired through behavioral habits and also by social issues, thus requiring special treatment so that there is rehabilitation or at least providing a quality of life for the patient, however our focus will be on Hypertension and Diabetes, both of which are part of the Non-Communicable Chronic Diseases. **Objective:** To promote guidance on diabetes mellitus and systemic arterial hypertension for students at a public school in Manaus-AM. **Methodology:** Intervention Project in the Community Health Integration Program, carried out in a public school in the State of Amazonas with students between 16 and 18 years old. For the execution of this project, we performed an explanation of the topics covered as well as an offer to measure BP and capillary blood glucose, as a form of entertainment, dynamics were carried out in order to emphasize the importance of good habits. **Results:** According to data analysis, it was identified that 17.5% of respondents did not know what diabetes or hypertension was, 77.5% reported having neither and only 5% had diabetes or hypertension. **Considerations:** This intervention aimed to show that knowledge about chronic diseases is of paramount importance for raising awareness in society in search of healthy lifestyle habits. In health education carried out in a public school, it was possible to promote guidance on Diabetes Mellitus and Hypertension through explanation of the theme and proposed activities.

**Keywords:** Hypertension; High Blood Pressure; Diabetes; Types of Diabetes Mellitus.

### Resumo:

**Introdução:** As doenças crônicas possuem características marcantes, devido serem permanentes e por deixarem incapacidade residual. Elas são causadas por alterações patológicas não reversíveis, portanto, tratam-se de enfermidades adquiridas através de hábitos do comportamento e também por questões sociais, com isso requerem tratamento especial para que haja reabilitação ou ao menos proporcionar uma qualidade de vida ao paciente, contudo nosso enfoque estará voltado para Hipertensão e Diabetes, ambas fazem parte das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. **Objetivo:** Promover orientação sobre diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica para alunos de uma escola da rede pública de Manaus-AM. **Metodologia:** Projeto de Intervenção em Programa de

Altília Fernandes; Kethelen Sampaio; Marivaldo Neves dos Santos; Nailton Seixas Pereira; Istefane Brandão Barros; Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–***Educação em Saúde para Jovens e Adultos sobre as Doenças Crônicas Hipertensão e Diabetes Melitus: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão***

---

*Integração Saúde Comunidade, realizado numa escola da rede pública do Estado do Amazonas com estudantes entre 16 e 18 anos. Para execução do presente projeto, realizamos explicação dos temas abordados assim como oferta em aferir PA e Glicemia capilar, como forma de entretenimento foi realizado dinâmicas com objetivo de frisar a importância de bons hábitos. **Resultados:** De acordo com a análise de dados foi identificado que 17,5% dos entrevistados desconheciam o que era diabetes ou hipertensão, 77,5% relataram possuir nenhuma das duas e apenas 5% tinham diabetes ou hipertensão. **Considerações:** Esta intervenção se propôs a mostrar que o conhecimento sobre doenças crônicas é de suma importância para conscientização da sociedade em busca de hábitos de vida saudáveis. Na educação em saúde realizada em uma escola da rede pública, foi possível promover orientação sobre Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial por meio de explicação do tema e de atividades propostas.*

**Palavras-Chave:** Hipertensão, Hipertensão Arterial, Diabetes, Tipos de Diabetes Mellitus

## 1. INTRODUÇÃO

As doenças crônicas possuem características marcantes, devido serem permanentes e por deixarem incapacidade residual. Elas são causadas por alterações patológicas não reversíveis, portanto, tratam-se de enfermidades adquiridas através de hábitos do comportamento e também por questões sociais, com isso requerem tratamento especial para que haja reabilitação ou ao menos proporcionar uma qualidade de vida ao paciente (MALTA et al, 2020)

Contudo nosso enfoque estará voltado para Hipertensão e Diabetes, ambas fazem parte das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e representam de forma mutua, uma das as principais causas de óbitos em todo país (MALFATTI, 2009)

A Hipertensão Arterial ou “pressão alta” como conhecida popularmente, vem ganhando ainda mais espaço em meio a geração atual; uma doença que ataca os vasos sanguíneos e outros órgãos do corpo, forçando o coração a exercer um esforço maior do que o normal, podendo causar até mesmo a paralização dos rins (BRASIL, 2021)

Estima-se que no mundo aumentou de 650 milhões para 1,28 bilhões nos últimos 30 anos, de pessoas que tenham desenvolvido Hipertensão Arterial Sistêmica (HA), com crescimento global de 60% dos casos até 2025. Hipertensão Arterial representa o principal fator de risco para Doença Cardiovascular (OMS, 2017)

Além disso outra patologia que vem crescendo atualmente entre a população é a Diabetes Mellitus (DM), que se manifesta quando o organismo não produz o hormônio insulina secretado pelo pâncreas, sendo os tipos mais conhecidas as DM: Tipo 1 e Tipo 2 (ADA, 2019)

Ressalta-se que o Diabetes mellitus tipo 1 (DM1) ocorre quando há a elevação da glicose na corrente sanguínea causando a hiperglicemia, decorrente da ausência de insulina. Enquanto que o DM tipo 2 (DM2) é uma patologia causada pela produção insuficiente, ou resistência a ação da insulina, hormônio produzido no pâncreas, pelas células betas, localizadas nas ilhotas de Langerhans (SBD, 2017)

O diabetes mellitus (DM) destaca-se, atualmente, como uma importante causa de morbidade e mortalidade. Estimativas globais indicam que 382 milhões de pessoas vivem com DM (8,3%), e esse número poderá chegar a 592 milhões em 2035 (GUARIGUATA, et al. 2014)

## 2. METODOLOGIA

### Metodologia de seleção e análise dos estudos etapa 1:

Busca de pesquisas nas bases de dados Decs-Descritores em ciência da Saúde, Google Acadêmico, Scielo Descritores, tendo como recorte temporal o período de 2016 a 2021 e de acordo com as palavras chaves: Hipertensão, Pressão Arterial Alta, Diabetes, Tipos de Diabetes Mellitus

Com isso realizamos a leitura e analisamos um total de 42 artigos, sendo 14 excluindo restando então 28 que continham coerência de pensamento.

**Tabela 1:** Seleção e análise dos artigos.

Bases de dados	Palavra-chave	Total de referências encontradas	Total de referências excluídas	Total de referências incluídas
GOOGLE ACADÊMICO	Sedentarismo e Hipertensão, Hipertensão Arterial e Diabetes; Fatores de risco; Diabetes Mellitus	13	3	10
SCIELO BRASIL	Sinais e sintomas Hipertensão	16	6	10
BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE	DCNTs Hipertensão; Vida saudável, Diabetes e Hipertensão atenção básica	10	4	6
BVS	Educação e saúde	4	2	2

### Metodologia de seleção e análise dos estudos etapa 2:

As informações se apresentam nos estudos de modo facilitar a análise dos dados apresentados. Incluídos em uma tabela de forma organizada com: Título, autores, periódico e método, conforme o que segue.

### Metodologia com alunos:

Para execução da presente intervenção, realizaremos explicação dos temas abordados assim como disponibilidade de aferir PA e Glicemia capilar além de desenvolvermos dinâmicas com objetivo de frisar a importância de bons hábitos.

### Descrição das Atividades

Com o uso de folders daremos início a palestra, esclarecendo o que é Hipertensão e Diabetes, suas causas e sintomas de forma simples e direta. Como parte do projeto faremos uso do Kit Medidor (glicosímetro) de Glicemia capilar e Esfignomanômetro analógico e digital para possibilitar aos presentes aferição rápida, bem como avaliação da circunferência abdominal.

No intuito de estimular a participação elaboramos a Roleta da Hipertensão e Diabetes que terá perguntas de Mitos e Verdades, caso o aluno erre ele irar girar a roleta e realizar os movimentos descritos na mesma, seja pulos, polichinelos ou agachamentos de 3 à 10 vezes.

Outra dinâmica que será realizada é a do balão: cuidar da sua vida e saúde. Nessa brincadeira os integrantes devem encher o seu balão que será entregue pela equipe organizadora, e protege-lo como se fosse sua vida. Integrantes da equipe organizadora irão ser “as patologias do mundo” perseguindo os alunos com os balões no

intuito de estourar. Quem sobreviver a está guerra divertida ganhará um brinde escolar.

O projeto de intervenção de educação em saúde será aplicado em uma escola de rede pública do estado, no dia 09/11/2022, tendo como público alvo adolescentes e adultos de faixas etárias diversas, onde daremos orientação a respeito de Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes.

### 3. RESULTADOS

Na fase de seleção dos estudos foram encontrados 42 artigos ao todo, de acordo com as palavras-chaves adotadas. Dando continuidade na obtenção de amostragem foram excluídos 14 estudos não equivalentes ao esperado, restando tão somente 28, sendo esses encontrados em maior número na base de dados SCIELO BRASIL e o restante distribuídos entre as bases de dados BRASIL MINISTÉRIO DA SAÚDE e GOOGLE ACADÊMICO.

Finalizando o processo de coleta, seleção dos estudos que moldariam a presente análise integrativa, efetuou-se o estudo minucioso adquirindo informações relevantes quanto ao tema proposto.

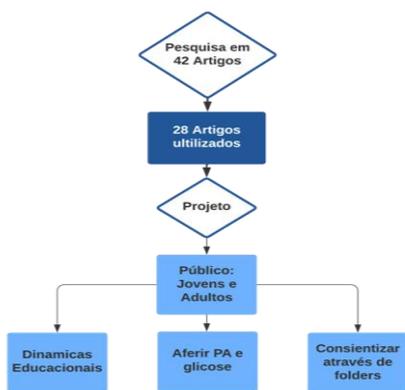


Figura 1: Seleção de estudos para a revisão

A intervenção foi realizada em uma escola pública do Estado do Amazonas com um total de 94 participantes, na qual a idade variou de 16 a 18 anos, sendo o sexo predominante 54% (M). Tabela 1.

Tabela 1: Características sociodemográficas dos alunos participantes.

VARIÁVEL	N	%
<b>Idade</b>		
<18 anos	26	28%
>18 anos	68	72%
<b>Sexo</b>		
Masculino	51	54%
Feminino	43	46%

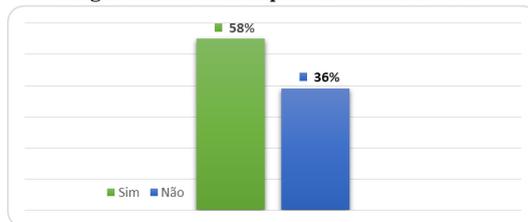
De acordo com a análise de dados foi identificado que 17,5% dos entrevistados desconheciam o que era diabetes ou hipertensão, 77,5% relataram possuir nenhuma das duas e apenas 5% tinham diabetes ou hipertensão.

**Figura 2: Percentual de participantes que relataram se possuíam Diabetes ou Hipertensão.**



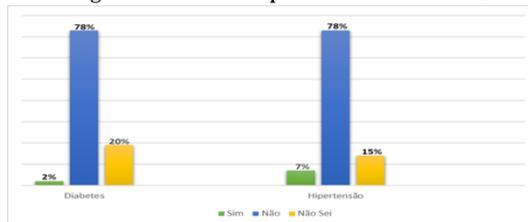
Na segunda etapa da pesquisa notou-se que 30,8% não possuíam no histórico familiar casos de diabetes ou hipertensão e 64,2% afirmaram ter casos e outros 5,0% não souberam informar.

**Figura 3: Percentual de participantes que relataram se na sua família existe alguém diagnosticado com Hipertensão ou Diabetes**



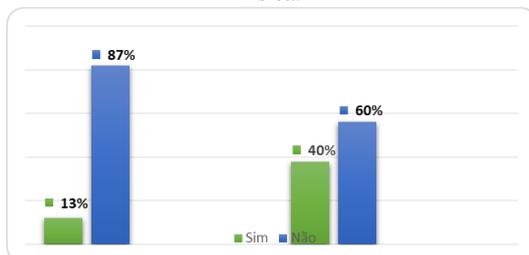
Foram também perguntados aos entrevistados se eles faziam uso de cigarro ou bebidas alcoólicas, 26% confirmaram que sim e 74% relataram não usar nenhum dos dois.

**Figura 4: Percentual de participantes que relataram se na sua família existe alguém diagnosticado com Hipertensão ou Diabetes**



Na última parte da pesquisa foi questionado aos entrevistados se praticavam atividades físicas, 58% responderam que sim e 36% relataram que não praticavam atividades físicas.

Figura 5: Percentual de participantes que relataram praticar algum tipo de atividade física.



Diante do resultado do questionário apresentado aos, é perceptível a importância da realização periódica de exames para avaliar a saúde dos mesmos, visto que grande parte dos entrevistados não fazem acompanhamento médico.

#### 4. DISCUSSÃO

Diabetes Mellitus é uma das Doenças Crônicas que Mais tem incidência na população, e esse número só tem aumentado, em 2020 calculou-se que 9,3% dos adultos, entre 20 e 79 anos vivem com diabetes. Além disso, 1,1 milhão de crianças e adolescentes com menos de 20 anos apresentam diabetes tipo 1. (IDF, 2021)

Na intervenção que foi realizada em uma escola pública de Manaus, foi constatado que a faixa de idade que mais apresentou quadro de Diabetes Mellitus foi em adultos, isso se deve a baixa taxa de informações oferecidos a eles sobre a doença, fazendo com que não se interesse a procurar o serviço de saúde para informações mais detalhadas sobre a enfermidade e uma avaliação médica.

Do mesmo modo a prevalência de hipertensão aumentou significativamente entre 2003 e 2015 em vários estados do Brasil, e os fatores que mais contribuíram essa alta taxa foram pessoas com 60 ou mais com baixa escolaridade e baixa situação financeira. (FIORIO et al. 2020)

Igualmente foi relatado em nossa intervenção que foi realizada em uma escola pública de Manaus, onde foram entrevistados adolescente de 16 a 17 anos, e adultos de 18 a 64 anos de idade, em que foi constatado em que a grande maioria das pessoas que apresentava quadro clínico de Hipertensão, foram em adultos, e em sua grande maioria acima de 40 anos, isso se dava devido a vários fatores sociais, como a má alimentação, sedentarismo, bebidas alcoólicas, tabagismo, dieta rica em sódio, vale ressaltar a importância de sensibilizar não somente os mais velhos, mas como nossos jovens adoção de novos hábitos e estilos de vida conscientizando-os sobre os riscos que estão submetidos.

Na escola que realizamos a intervenção haviam 36% jovens e adolescente que não realizavam atividades físicas, sendo um dos fatores mais indicado para prevenção tanto a Diabetes como Hipertensão. Nossa equipe estimulou os alunos a aplicarem novos estilos de vida, mas isso não depende somente da nossa equipe, e sim também da família, amigos e até mesmo da escola.

A avaliação da qualidade de vida reporta a uma visão holística de aspectos que são passivos de intervenções, assim ao enfermeiro, bem como equipe multiprofissional.

Altília Fernandes; Kethelen Sampaio; Marivaldo Neves dos Santos; Nailton Seixas Pereira; Istefane Brandão Barros; Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–*Educação em Saúde para Jovens e Adultos sobre as Doenças Crônicas Hipertensão e Diabetes Melitus: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão*

---

Neste estudo identificou-se que as dimensões que obtivemos menores foi físico e emocional o conhecimento sobre as mesmas possibilita o planejamento para promover melhor adesão à práticas que influenciem positivamente a qualidade de vida. (BRASIL, 2013)

Foi Analisado através de questionários, que 26% afirmaram ser fumantes ou consumem de bebidas alcoólicas.

Com relação às perguntas feitas, constatamos que 74% dos alunos relataram não usar ambas drogas lícitas, apesar da porcentagem ser relativamente alta, entende-se que há outros fatores que podem levar a HA e a DM. E destacando que o consumo de álcool é maior entre os jovens e os fumantes apresentam maiores chances de desenvolver diabetes. (SOUZA, 2009).

As doenças crônica Diabetes e hipertensão apresentam risco de complicações, os cuidados são permanentes, e o papel da família é incontestável, principalmente quando se refere à criança e adolescente, devendo sempre buscar o conhecimento e equilíbrio emocional para um melhor cuidado, evitando ao máximo complicações pois os riscos são eminentes.

Identificado como uns dois principais fatores de risco, o tabagismo, sedentarismo, consumo de álcool, obesidade e história familiar, estão presentes em usuários com hipertensão, diabetes ou com as duas doenças. Às complicações como, coronariopatias, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e doença renal, estão presentes em pacientes com hipertensão e diabetes. (SANTOS E MOREIRA, 2012)

Dito isso fica em clara evidência a importância em promover educação em saúde, amenizando as incidências de complicações. É de suma importância que o enfermeiro investigue as condições de saúde dos usuários durante as consultas, podendo vir identificar precocemente o paciente com hipertensão ou diabetes, e assim, prevenir o aparecimento de complicações futuras.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se propôs a mostrar que o conhecimento sobre doenças crônicas é de suma importância para conscientização da sociedade em busca de hábitos de vida saudáveis, que possam evitar ou minimizar o impacto que essas doenças vêm causando.

Na educação em saúde realizada em uma escola da rede pública, foi possível promover orientação sobre Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial por meio de explicação do tema e de atividades propostas.

A metodologia utilizada contou com palestra, folders, quis e brincadeiras que puderam mostrar de forma educativa e lúdica a importância de bons hábitos de vida.

Na pesquisa realizada a maioria dos participantes alegou não possuir nenhuma das doenças, porém mais da metade alegou ter alguém da família com uma das doenças. Dessa forma, demonstra-se a importância desse tema nas escolas, para que esses alunos possam refletir sobre a melhora no estilo de vida e que essas informações também possam chegar aos seus familiares.

Altília Fernandes; Kethelen Sampaio; Marivaldo Neves dos Santos; Nailton Seixas Pereira; Istefane Brandão Barros; Francisca Magda de Sousa Pinto Silva Xavier–*Educação em Saúde para Jovens e Adultos sobre as Doenças Crônicas Hipertensão e Diabetes Melitus: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão*

---

## REFERÊNCIAS

- MALTA et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil - Deborah Carvalho Malta I, Crizian Saar Gomes II, Marilisa Berti de Azevedo Barros III, Margareth Guimarães Lima III, Wanessa da Silva de Almeida IV, Ana Carolina Micheletti Gomide Nogueira de Sá V, Elton Junio Sady Prates VI, Ísis Eloah Machado VII, Danilo Rodrigues Pereira da Silva VIII, André de Oliveira WerneckIX, Giseli Nogueira Damacena IV, Paulo Roberto Borges de Souza Júnior IV, Luiz Otávio de Azevedo IV, Dalia Elena Romero Montilla IV, Célia Landmann SzwarcwaldI<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/rhTGSqRDbs94Wh8CmjggYTb/?format=pdf&lang=pt>.
- MALFATTI & ASSUNÇÃO. Hipertensão arterial e diabetes na Estratégia de Saúde da Família: uma análise da frequência de acompanhamento pelas equipes de Saúde da Família - Carlos Ricardo Maneck Malfatti, Ari Nunes Assunção - <https://www.scielo.br/j/csc/a/YQ93vNVRyTGqsjvBxr4cjML/?format=pdf&lang=pt>
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão Arterial – Biblioteca Virtual em Saúde - Ministério da Saúde. Hipertensão: vida saudável o melhor remédio 2021 - <https://bvsm.s.saude.gov.br/hipertensao-18/>
- WHO. More than 700 million people with untreated hypertension who notice. 2021. - <https://www.imperial.ac.uk/news/228793/more-than-700-million-people-living/>
- DIRETRIZES DE 2021 DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - sobre o tratamento medicamentoso da hipertensão arterial: repercussões para as políticas na Região das Américas-Norm R.C. Campbell, Melanie Paccot Burnens, Paul K. Whelton, Sonia Y. Angell, Marc G. Jaffe, Jennifer Cohn, Alfredo Espinosa Brito, Vilma Irazola, Jeffrey W. Brettler, Edward J. Roccella, Javier Isaac Maldonado Figueredo, Andres Rosende, and Pedro Ordunez - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9097927/> BARROSO ET AL. DIRETRIZES BRASILEIRAS DE AMERICAN DIABETES ASSOCIATION - ADA. Classification and Diagnosis of diabetes mellitus. Diabetes Care. 2019; 42 (Supl1):513-528
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES - SBD. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Tratamento e acompanhamento do Diabetes mellitus. São Paulo, 2017. Available from: [http://www.diabetes.org.br/educacao/docs/Diretrizes\\_SBD\\_2017.pdf](http://www.diabetes.org.br/educacao/docs/Diretrizes_SBD_2017.pdf).
- GUARIGUATA L, WHITING DR, HAMBLETON I, BEAGLEY J, LINNENKAMP U, SHAW JE. Global estimates of diabetes prevalence for 2013 and projections for 2035. Diabetes Res Clin Pract 2014; 103(2): 137-49.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2018: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2020. [acesso 2021 jan. 10] 113 p. Disponível em: <http://www.pns.icict.fiocruz.br/arquivos/Portaria.pdf>.
- FIÓRIO, CLEITON EDUARDO ET AL. Prevalência de hipertensão arterial em adultos no município de São Paulo e fatores associados. Revista Brasileira de Epidemiologia [online]. v. 23 [Acessado 30 Novembro 2022]. e200052. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720200052>>. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200052>.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para cuidados da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília: Ministério da saúde; 2013.
- SOUSA, FRANCISCO FERNANDO ALMEIDA ET AL. Pessoas em recuperação do alcoolismo: avaliação dos fatores de risco cardiovasculares. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drug. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 5, n. 2, p. 1-14, ago. 2009.