

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM GRUPO DE HIPERDIA

Fisioterapia; Educação em Saúde; Atenção Primária

Introdução

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus são importantes problemas de saúde pública devido à elevada prevalência e ao impacto na morbimortalidade, especialmente entre os idosos. O controle dessas condições requer abordagem multiprofissional, sendo a prática regular de exercícios físicos uma estratégia eficaz para o controle dos níveis pressóricos e glicêmicos, além de melhorar a capacidade funcional, a autonomia e a qualidade de vida. Na Atenção Primária à Saúde, os grupos Hiperdia (Hipertensão e Diabetes) são espaços importantes para ações de educação em saúde voltadas ao autocuidado e à prevenção de complicações das doenças crônicas. Assim, objetivou-se promover educação em saúde sobre a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia não medicamentosa para o controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus entre os participantes do grupo Hiperdia.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido com idosos participantes do grupo Hiperdia de uma Unidade de Atenção Primária à Saúde, no Ceará. A intervenção foi conduzida por uma fisioterapeuta por meio de metodologia participativa, composta por roda de conversa, demonstração prática de exercícios e utilização de cartilha educativa. Durante o encontro, foram apresentados os benefícios do exercício físico para o controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus, bem como orientações sobre sua prática segura. Foram demonstrados exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, mobilidade articular e equilíbrio. Orientou-se a realização domiciliar dos exercícios de fortalecimento e mobilidade, no mínimo, três vezes por semana, em 2 a 3 séries de 8 a 12 repetições, respeitando os limites individuais, e dos exercícios de alongamento, com permanência de 20 a 30 segundos em cada posição. Também foi incentivada a prática de atividade aeróbica, como caminhada, cinco vezes por semana, conforme a condição clínica e funcional de cada participante. Ao final, foi distribuída uma cartilha educativa ilustrada contendo orientações sobre frequência, intensidade, execução dos exercícios e cuidados para a prática segura no domicílio.

Resultados / Discussão

A atividade possibilitou a ampliação do conhecimento dos participantes acerca da importância do exercício físico para o controle das doenças crônicas e para a promoção da saúde. Observou-se a participação ativa dos idosos durante as discussões, com compartilhamento de experiências, esclarecimento de dúvidas e demonstração de interesse pelas orientações apresentadas. A utilização da cartilha educativa mostrou-se uma ferramenta importante para reforçar as informações trabalhadas durante o encontro e favorecer a continuidade da prática dos exercícios no domicílio.

Considerações Finais

A experiência evidenciou a relevância das ações de educação em saúde desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde para o manejo das condições crônicas não transmissíveis. A abordagem sobre a prática regular de exercícios físicos, associada à elaboração de uma cartilha educativa para uso domiciliar, mostrou-se uma estratégia viável e de fácil implementação, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção de complicações e incentivo ao autocuidado entre os participantes do grupo Hiperdia. Ademais, a atuação do fisioterapeuta nesse contexto reforça a importância da equipe multiprofissional na construção de práticas de cuidado integrais e voltadas às necessidades da população idosa.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of Care in Diabetes—2024. Diabetes Care, v. 47, supl. 1, 2024. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica n. 37: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica n. 36: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2018. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL