

Educação em saúde sobre autocuidado em idosos com hipertensão e diabetes: um relato de experiência a partir de ação educativa no CRAS

Emilly de kassia dos santos barbosa

Fernanda souza chaves

Lucas Rigo

May keler da silva

Raissa cristina de oliveira bittencourt

Vanessa antunes camilo

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, resultando no aumento da expectativa de vida e, consequentemente, na maior incidência de doenças relacionadas ao envelhecimento. Nesse contexto, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tornaram-se um importante problema de saúde pública, especialmente entre a população idosa. Segundo dados do Ministério da Saúde, a prevalência de diabetes passou para 7,4% e a de hipertensão arterial para 24,5% em 2019. Em relação à hipertensão, dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade indicaram 388,7 mortes por dia em 2017 atribuídas à doença ou a causas relacionadas a ela. Já o diabetes pode causar complicações graves, como doenças cardiovasculares, insuficiência renal e amputações (IBGE, 2023; BRASIL, 2019; BRASIL, 2020; SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2024).

As DCNT caracterizam-se por evolução lenta, longa duração e necessidade de acompanhamento contínuo, impactando diretamente a qualidade de vida dos idosos. Entre as condições crônicas mais frequentes destacam-se a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM), responsáveis por elevados índices de morbimortalidade e internações hospitalares. A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica multifatorial caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial igual ou superior a 140/90 mmHg, enquanto o Diabetes Mellitus é uma doença metabólica marcada pela hiperglicemia decorrente da deficiência na

produção ou ação da insulina. Ambas estão associadas a fatores como sedentarismo, obesidade, alimentação inadequada e predisposição genética (BRASIL, 2013; BRASIL, 2014b; BARROSO et al., 2021; SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2024).

Quando não controladas adequadamente, HAS e DM podem desencadear complicações graves, como acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca, doença renal crônica, neuropatias, retinopatias e amputações, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa. Diante desse cenário, o autocuidado torna-se fundamental no controle dessas doenças, envolvendo adesão ao tratamento medicamentoso, alimentação saudável, prática regular de atividade física e monitoramento contínuo da pressão arterial e glicemia. Ainda, a educação em saúde é essencial para incentivar práticas de autocuidado, promover hábitos saudáveis e prevenir complicações (BRASIL, 2013; BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b; BARROSO et al., 2021; SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2024).

Portanto, a enfermagem possui papel essencial na promoção da saúde e na educação em saúde, atuando na orientação, acolhimento e acompanhamento dos usuários, incentivando hábitos saudáveis e estimulando a autonomia dos idosos no manejo das doenças crônicas. As ações educativas desenvolvidas na atenção primária e em espaços comunitários favorecem o autocuidado e a melhoria da qualidade de vida da população. Assim, diante da elevada incidência de Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus na população idosa, surge a necessidade de desenvolver ações de educação em saúde que promovam conhecimento, autocuidado e prevenção de complicações, especialmente no contexto da atenção primária e dos serviços comunitários, como o CRAS (BRASIL, 2013; BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b).

O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência de educação em saúde voltada ao autocuidado de idosos com hipertensão e diabetes, realizada durante prática de inserção comunitária no CRAS, promovendo orientações acerca da prevenção, controle, autocuidado e melhoria da qualidade de vida da população idosa.

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido por acadêmicos da terceira fase do curso de Enfermagem da UNOESC durante o componente curricular PRATIC, por meio de prática de inserção comunitária com idosos vinculados ao CRAS. A atividade foi realizada por meio de orientações dialogadas sobre hipertensão e diabetes, abordando conceitos, sintomas, prevenção e importância do autocuidado. Também foi realizada uma atividade lúdica demonstrando a quantidade de sal e açúcar presentes em alimentos industrializados, como refrigerantes, bolachas e sucos, apresentando os valores em gramas e relacionando-os às recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013; BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b).

A atividade foi previamente planejada pelas acadêmicas, que confeccionaram cartazes educativos e materiais ilustrativos com informações sobre hipertensão arterial e diabetes mellitus. Durante a ação, foram utilizadas demonstrações visuais da quantidade de sal e açúcar presentes em alimentos industrializados, tornando a atividade mais dinâmica e de fácil compreensão para os idosos. As orientações foram realizadas de forma dialogada, permitindo interação entre os participantes e troca de experiências relacionadas aos cuidados com a saúde (BRASIL, 2014a; FREIRE, 2019).

Observou-se boa receptividade do grupo, com participação ativa dos idosos por meio de perguntas, relatos pessoais e demonstração de interesse pelos temas abordados. Muitos participantes relataram desconhecer os prejuízos causados pelo consumo excessivo de sal e açúcar e demonstraram interesse em modificar hábitos alimentares e aderir a práticas mais saudáveis após as orientações recebidas. Além disso, a atividade favoreceu o esclarecimento de dúvidas, o compartilhamento de experiências e a reflexão sobre hábitos de vida, estimulando maior conscientização e responsabilidade quanto ao autocuidado.

A experiência permitiu compreender a importância das ações educativas na promoção do autocuidado e prevenção de complicações relacionadas às doenças crônicas. Além disso, contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre acadêmicos e comunidade, proporcionando aprendizado significativo tanto para os idosos quanto para os estudantes. Dessa forma, a atuação da enfermagem em espaços comunitários, como o CRAS, mostra-se fundamental para promoção da saúde e

prevenção de agravos relacionados à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus (BRASIL, 2013; BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b).

Conclui-se que a atividade educativa contribuiu para ampliar o conhecimento dos idosos sobre hipertensão e diabetes, fortalecendo o autocuidado e a prevenção de complicações. Por meio de atividades lúdicas e interativas, os participantes puderam compreender melhor os riscos do consumo excessivo de sal e açúcar, a importância da alimentação saudável, da prática regular de atividades físicas e da adesão ao tratamento medicamentoso. Dessa forma, a ação educativa contribuiu para incentivar mudanças de comportamento, promover melhor qualidade de vida e fortalecer a autonomia dos idosos no cuidado com a própria saúde. A experiência também contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes de enfermagem, reforçando a importância da educação em saúde na comunidade.

Palavras-Chave: Hipertensão. Diabetes. Educação em saúde. Idosos. Enfermagem.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão é diagnosticada em 24,7% da população, segundo a pesquisa Vigitel**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Acesso em: 22 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes, hipertensão e obesidade avançam entre os brasileiros**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Acesso em: 22 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p. Cadernos de Atenção Básica, n. 36.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014b. 128 p. Cadernos de Atenção Básica, n. 37.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021. DOI: 10.36660/abc.20201238.

IBGE. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos**. Agência IBGE Notícias, Rio de Janeiro, 27 out. 2023. Acesso em: 22 maio 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes**. São Paulo: SBD, 2024. Acesso em: 22 maio 2026.

Imagens relacionadas

Alunos e participantes



Fonte: Os autores.

Materiais utilizados com o grupo



Fonte: Os autores.