



AÇÃO EDUCATIVA “HIPERDIA” NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO E DO DIABETES

Geovana Souza Almeida Gomes¹, João Victor Alves de Sousa¹, Christina Souto Cavalcante²

RESUMO: Este relato de experiência descreve a realização do evento “Hiperdia” em um Centro de Saúde da Família (CSF) de Goiânia, Goiás, voltado à educação em saúde sobre hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM). A ação, conduzida por acadêmicos de Medicina no âmbito da disciplina Interação Ensino, Serviço e Comunidade (IESC), teve como objetivo sensibilizar e capacitar usuários da comunidade para o autocuidado, considerando determinantes sociais, ambientais e etários. A atividade foi organizada em três etapas: (1) roda de conversa com abordagem sobre fisiopatologia das doenças crônicas, alimentação e atividade física; (2) jogos interativos sobre o teor de sódio em alimentos ultra processados, com premiações que reforçavam práticas saudáveis; e (3) estações de aferição de pressão arterial, glicemia capilar e índice de massa corporal (IMC). Os resultados demonstram ampliação do letramento em saúde, participação ativa dos usuários e fortalecimento do vínculo entre comunidade e serviço. O estudo reflete sobre a potência das metodologias ativas e da educação popular na Atenção Primária à Saúde (APS), reforçando o papel da IESC na formação médica e na promoção da saúde.

Palavras-chave: Hipertensão. Diabetes. Educação em saúde. Atenção Primária. Promoção da saúde.

¹ Discente do Curso de Medicina, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.

² Docente do Curso de Medicina, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.

Autor correspondente:
geovanaalmeida19@academico.unifimes.edu.br

“HIPERDIA” EDUCATIONAL ACTION IN PRIMARY HEALTH CARE: A HEALTH PROMOTION STRATEGY FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF HYPERTENSION AND DIABETES

ABSTRACT: This experience report describes the “Hiperdia” educational event carried out at a Family Health Center in Goiânia, Brazil, focused on health education regarding systemic arterial hypertension and diabetes mellitus. Conducted by medical students within the Teaching-Service-Community Interaction (IESC) program, the activity aimed to strengthen community awareness and self-care practices, considering social, environmental, and age related determinants. The intervention was structured in three stages: (1) a discussion circle addressing the pathophysiology of chronic diseases, nutrition, and physical activity; (2) interactive games involving estimation of sodium content in ultra-processed foods, with health-promoting prizes; and (3) stations for blood pressure measurement, fasting capillary blood glucose, and body mass index assessment. The results highlight improved health literacy, active engagement of participants, and stronger bonds between community and health services. The report underscores the relevance of active methodologies and popular health education in Primary Care and the role of IESC in medical education and health promotion.

Keywords: Hypertension. Diabetes. Health education. Primary Care. Health promotion.

*Originais recebidos em
18 de janeiro de 2026*

*Aceito para publicação em
11 de março de 2026*

ACCIÓN EDUCATIVA “HIPERDIA” EN LA ATENCIÓN PRIMARIA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN Y LA DIABETES

RESUMEN: Este relato de experiencia describe la realización del evento “Hiperdia” en un Centro de Salud de la Familia (CSF) de Goiânia, Goiás, orientado a la educación en salud sobre la hipertensión arterial sistémica (HAS) y la diabetes mellitus (DM). La acción, desarrollada por estudiantes de Medicina en el marco de la asignatura Interacción Enseñanza-Servicio-Comunidad (IESC), tuvo como objetivo sensibilizar y capacitar a los usuarios de la comunidad para el autocuidado, considerando los determinantes sociales, ambientales y etarios. La actividad se organizó en tres etapas: (1) un círculo de conversación con abordaje de la fisiopatología de las enfermedades crónicas, la alimentación y la actividad física; (2) juegos interactivos sobre el contenido de sodio en alimentos ultraprocesados, con premiaciones que reforzaban prácticas saludables; y (3) estaciones de medición de la presión arterial, glucemia capilar e índice de masa corporal (IMC). Los resultados evidencian una ampliación del alfabetismo en salud, la participación activa de los usuarios y el fortalecimiento del vínculo entre la comunidad y el servicio. El estudio reflexiona sobre el potencial de las metodologías activas y de la educación popular en la Atención Primaria de la Salud (APS), reforzando el papel de la IESC en la formación médica y en la promoción de la salud.

Palabras clave: Hipertensión. Diabetes. Educación en salud. Atención Primaria de la Salud. Promoción de la salud.

INTRODUÇÃO

Apesar dos avanços ocorridos na prevenção e tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), esta continua sendo a mais frequente das doenças crônicas não transmissíveis e o principal fator de risco para doenças cardiovasculares e mortalidade (EBSTEIN et al., 1998). É um importante problema de saúde pública, estando frequentemente associada ao Diabetes Mellitus (DM) e à Síndrome Metabólica (SM), condições também altamente prevalentes que compartilham com a HAS algumas características: elevado risco cardiovascular; aumento progressivo de prevalência com a idade; relação direta com hábitos de vida inadequados; além de um número cada vez maior de indivíduos afetados. Quando presentes no mesmo indivíduo, estas enfermidades aumentam ainda mais o risco de morbidade e mortalidade cardiovascular (CV) (EGAN M et.al., 2008).

Neste contexto, a educação em saúde é o processo pelo qual são definidas mensagens destinadas a capacitar os indivíduos a assumirem maior controle sobre sua saúde e a melhorá-la. O primeiro passo nesse processo é compreender a causa básica do processo patológico em questão. O segundo passo é identificar os principais fatores causadores. Alguns desses fatores estarão além do controle individual, como fatores ambientais e genéticos. No entanto, outros fatores podem estar sob o controle do indivíduo e serem passíveis de mudança (Masson P. et.al., 2010). Ao adquirir o conhecimento sobre suas patologias, os participantes tornam-se conscientes de que a eficácia do tratamento depende de suas próprias ações de cuidado com a saúde. Para tratar uma doença é necessária a colaboração do doente, que precisa compreender a necessidade de mudanças de hábitos de vida (MAHAN L.K. et. al., 2018).

A prática da integração ensino-serviço-comunidade (IESC) tem como finalidade fortalecer a parceria com serviços de saúde e a comunidade para a solidificação de um novo olhar da formação médica. Essa experiência deve desenvolver em todos o sentimento de pertencimento ao processo de formação do profissional médico (SIDRIM et. al., 2021). Nesse sentido, a prática da IESC pode ser entendida como espaço ideal para a formação profissional da graduação em saúde e da atenção no sistema único de saúde (SUS) ao possibilitar um contato direto dos estudantes com a comunidade e promovendo um eixo de conhecimento ao possibilitar um cuidado integral a partir de práticas inovadoras de ensino, pesquisa e extensão realizadas nos cenários do SUS e em seus territórios (SILVEIRA et.al., 2020).

Diante disso, a Interação Ensino, Serviço e Comunidade (IESC) cumpre papel central nesse processo, ao integrar estudantes de Medicina à prática territorial da APS, permitindo-lhes compreender o contexto social e epidemiológico da população e desenvolver competências dialógicas, pedagógicas e clínicas. Assim, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de realização do evento “Hiperdia” em um CSF de Goiânia, destacando suas etapas metodológicas, resultados percebidos e contribuições para a promoção da saúde e a formação médica.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo e qualitativo, realizado no contexto da Atenção Primária à Saúde, especificamente em um Centro de Saúde da Família (CSF) localizado em Goiânia (GO). A experiência integra as atividades da disciplina Interação Ensino, Serviço e Comunidade (IESC), vinculada ao curso de Medicina, promovendo a

articulação entre estudantes, docentes e a equipe multiprofissional da Estratégia Saúde da Família (ESF).

A ação educativa fundamentou-se nos princípios da Educação Popular em Saúde e das metodologias ativas, sendo estruturada em três etapas principais: (1) Exposição dialogada (Roda de Conversa): momento de troca de saberes entre comunidade, acadêmicos e profissionais; (2) Dinâmicas interativas (Educação Lúdica): utilização de jogos para abordar a alimentação saudável e conscientizar sobre o teor excessivo de sódio em alimentos ultraprocessados; e (3) Estações práticas de saúde: avaliação de parâmetros clínicos (pressão arterial, glicemia capilar, IMC) e orientações personalizadas conduzidas por estudantes previamente capacitados.

O público-alvo foi constituído por moradores da área de abrangência do CSF, captados por demanda espontânea e convite dos Agentes Comunitários de Saúde. O grupo foi composto majoritariamente por adultos e idosos com diagnóstico prévio de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus (DM). O ambiente foi preparado para garantir acolhimento, utilizando linguagem acessível e valorizando os saberes locais. Como estratégia de fixação do aprendizado e incentivo à mudança de hábitos, o encerramento contou com a demonstração prática de substituições alimentares, incluindo a oferta de preparações naturais e temperos alternativos ao sal (ervas e chás).

Por tratar-se de um relato de experiência sem coleta de dados pessoais sensíveis, o estudo dispensou submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, em consonância com a Resolução n.º 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Contudo, a participação foi voluntária e todos os presentes foram informados sobre os objetivos educativos da atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização da ação educativa "Hiperdia" proporcionou a criação de um espaço de acolhimento e troca de saberes, resultando em uma adesão significativa dos usuários do Centro de Saúde da Família. A estratégia de dividir a intervenção em etapas permitiu manter o interesse dos participantes, facilitando a transição entre o conhecimento teórico e a aplicação prática no cotidiano.

Durante a roda de conversa, observou-se que o compartilhamento de experiências pessoais sobre a convivência com a hipertensão e o diabetes favoreceu a identificação mútua entre os participantes. A abordagem dialógica permitiu desconstruir mitos sobre o uso de medicamentos e a restrição alimentar. Essa troca horizontal valida o conhecimento prévio da comunidade e é fundamental para o processo de educação em saúde, pois, para que o tratamento seja eficaz, é necessário que o paciente compreenda a necessidade de mudança de hábitos e colabore ativamente com o processo (MAHAN; RAYMOND, 2018).

A etapa dos jogos interativos sobre a quantidade de sódio foi o momento de maior impacto visual e cognitivo. Ao visualizarem a quantidade física de sal presente em alimentos como macarrão instantâneo e temperos industrializados, muitos participantes expressaram surpresa, reconhecendo o consumo frequente desses itens em suas dietas. Essa estratégia lúdica corroborou a importância de identificar fatores de risco passíveis de mudança que estão sob controle do indivíduo (MASON; ROLLNICK; BUTLER, 2010). A entrega de premiações simbólicas voltadas à saúde, como mudas de

temperos naturais e chás, serviu como um incentivo prático para a substituição do sal de cozinha, promovendo a autonomia nas escolhas alimentares.

Nas estações de avaliação em saúde, a aferição da pressão arterial e da glicemia funcionou não apenas como rastreio, mas como oportunidade de orientação individualizada. Identificou-se que muitos usuários, embora diagnosticados, apresentavam dúvidas sobre o controle de suas condições. O contato direto possibilitou reforçar a importância da adesão medicamentosa e do monitoramento constante, considerando que a HAS e o DM aumentam progressivamente o risco de morbimortalidade cardiovascular quando não controlados (EBSTEIN; SOWERS, 1992; EGAN; ZHAO; AXON, 2010).

Sob a ótica da formação médica, a vivência prática da disciplina IESC permitiu aos estudantes o desenvolvimento de habilidades de comunicação, empatia e trabalho em equipe multiprofissional. A inserção no cenário real da Atenção Primária fortaleceu o sentimento de pertencimento e responsabilidade social, integrando o ensino à realidade do serviço e da comunidade (SIDRIM et al., 2021). Além disso, a experiência reafirmou a importância de práticas extensionistas para uma formação humanizada, capaz de enxergar o usuário de forma integral dentro do Sistema Único de Saúde (SILVEIRA et al., 2020).

Por fim, o encerramento com o lanche saudável consolidou o aprendizado, demonstrando na prática que a alimentação para hipertensos e diabéticos pode ser saborosa e acessível, desmistificando a ideia de que "dieta" é sinônimo de privação do prazer de comer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O evento "Hiperdia" demonstrou-se uma ferramenta potente de promoção da saúde, auxiliando na conscientização, prevenção e controle da hipertensão e diabetes entre usuários de um CSF em Goiânia. A combinação entre rodas de conversa, jogos educativos e avaliação clínica aproximou o conhecimento científico da realidade da comunidade, fortalecendo o protagonismo dos participantes em seu processo de autocuidado. A ação reafirma a importância da educação em saúde baseada em metodologias ativas e centrada no território, bem como o papel da IESC na formação médica crítica, humanizada e comprometida com a saúde coletiva. Sugere-se que iniciativas semelhantes sejam ampliadas, sistematizadas e reavaliadas em estudos futuros, incluindo análises de impacto no comportamento alimentar e nos indicadores clínicos.

REFERÊNCIAS

- EPSTEIN, M.; SOWERS, J. R. Diabetes mellitus and hypertension. *Hypertension*, v. 19, n. 5, p. 403-418, maio 1992. Disponível em: <https://doi.org/10.1161/01.hyp.19.5.403>. Acesso em: 30 jun. 2026.
- EGAN, B. M.; ZHAO, Y.; AXON, R. N. US trends in prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension, 1988-2008. *JAMA*, v. 303, n. 20, p. 2043-2050, 26 maio 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jama.2010.650>. Acesso em: 30 jun. 2026.
- MASON, P.; ROLLNICK, S.; BUTLER, C. *Mudança de Comportamento em Saúde*. 2. ed. Londres: Elsevier, 2010.
- MAHAN, L. K.; KRAUSE, J. L. R. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. Tradução de: Mannarino V, Favano A. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

SIDRIM, L. B. et al. Integração Ensino-Serviço-Comunidade Como Estratégia Para Implantação Do Estágio Curricular Do Curso De Medicina. *Humanidades & Inovação*, Palmas, v. 8, n. 44, p. 255-265, 26 ago. 2021. Disponível em:

<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/4422>. Acesso em: 30 jun. 2026.

SILVEIRA, J. L. G. C. et al. Percepções da integração ensino-serviço-comunidade: contribuições para a formação e o cuidado integral em saúde. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 24, e190499, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.190499>. Acesso em: 30 jun. 2026.