



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E DA APROPRIAÇÃO DE CONHECIMENTO SOBRE A HIPERTENSÃO ARTERIAL.¹

**Vanessa Philipp Kettner², Catiele Moraes Ferreira Tamiozzo³, Cristiane Aline Pavan⁴,
Gabriella Santos Izaguir Gomes⁵, Ana Carolina Rafaelli Kunrath⁶, Marli Dallagnol
Frison⁷**

¹ Relato de caso desenvolvido na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul na disciplina Projeto Integrador II: Atenção à Saúde.

²Vanessa Philipp Kettner, Estudante do Curso de Biomedicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. E-mail:vanessa.kettner@unijui.edu.br.

³ Catiele Moraes Ferreira Tamiozzo, Estudante do Curso de Farmácia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. E-mail: catiele.tamiozzo@sou.unijui.edu.br

⁴ Cristiane Aline Pavan, Estudante do Curso de Biomedicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. E-mail:cristiane.pavan@sou.unijui.edu.br.

⁵ Gabriella Santos Izaguir Gomes, Estudante do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. E-mail: gabriella.gomes@sou.unijui.edu.br.

⁶ Ana Carolina Rafaelli Kunrath, Estudante do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. E-mail: ana.kunrath@sou.unijui.edu.br.

⁷ Marli Dallagnol Frison, Docente na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS. E-mail: marlif@unijui.edu.br.

Introdução: Este projeto trata da importância e do impacto que a educação escolar e a conscientização exerce na redução dos casos de hipertensão arterial com os alunos da escola São Geraldo de Ijuí - Rio Grande do Sul. A orientação e o processo de informação referente às questões de saúde implicam nos processos de saúde e de doença, visto que saber identificar os hábitos que favorecem o descontrole da pressão arterial em adultos durante a infância e juventude podem prevenir complicações futuras na qualidade de vida dos indivíduos por meio de projetos como este, que buscam difundir conhecimento e atender a comunidade regional.

Objetivos: Orientar e conscientizar, via conhecimentos, crianças e adolescentes do ensino fundamental sobre a hipertensão e sua relação e impactos da doença nos processos químicos, físicos e biológicos, com o propósito de promover e manter o organismo saudável.

Metodologia: O atual projeto foi realizado por alunos da Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), no município de Ijuí na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Geraldo. O primeiro passo foi uma conversa com as professoras e diretoras da instituição sobre o tema da hipertensão arterial e sobre quais eram as necessidades que a instituição considerava relevante apresentar a turma. A pesquisa desenvolvida foi de caráter qualitativo pois conforme os autores Lakatos e Marconi (2010) essa técnica de estudo é eficiente pois permite conhecer a opinião das pessoas diante de determinado assunto. Ademais, o fato do trabalho ter realizado o estudo com o objetivo de conscientizar alunos referente ao tema da hipertensão também contribui para sua classificação como pesquisa qualitativa. Por complemento, a pesquisa também foi classificada como uma pesquisa básica dirigida, já que conscientizou alunos da escola São Geraldo de Ijuí sobre a hipertensão arterial. A pesquisa básica dirigida é definida como um estudo que tem como principal



objetivo gerar conhecimento que possa ser repassado a fim de instruir novo público, buscando solução de problemas específicos que envolvam os interesses locais, territoriais e regionais (TUMELERO, 2019). Para a realização do trabalho, foi realizado um levantamento de informações sobre o assunto em artigos científicos, aplicado um questionário para levantar como estava a alimentação dos alunos e qual era o nível de conhecimento dos mesmos sobre a Hipertensão e realizado um encontro com os alunos a fim de esclarecer dúvidas e explicar sobre o assunto. Também foi feita uma didática relacionando a quantidade de açúcar e sódio nos alimentos e utilizado uma maquete para exemplificar o que é a hipertensão arterial.

Resultados: A hipertensão arterial é uma doença que causa a elevação da pressão do sangue contra as artérias e que pode ocasionar consequências graves como diabetes, infarto e acidente vascular cerebral (AQUINO, 2017). Sob a ótica dos processos de conscientização acerca do assunto em uma instituição de ensino foi possível perceber que a educação é capaz de esclarecer as dúvidas e os anseios dos adolescentes com relação à hipertensão arterial, bem como orientá-los acerca dos fatores de risco e prevenção da doença (Santos et al., 2014). Após a aplicação do questionário na escola realizou-se o levantamento e a análise dos dados obtidos e chegou-se a conclusão que os alunos reconhecem a importância do debate sobre a temática da hipertensão no ambiente escolar e que a prevenção da doença pode ser feita através de hábitos saudáveis que incluem a prática de atividade física e alimentação balanceada. Além disso, durante o momento de educação em saúde notou-se que os alunos demonstraram interesse em aferir a pressão arterial e compreender o funcionamento do aferidor de pressão e dos níveis da pressão arterial adequados para a faixa etária. Logo, partindo do interesse dos alunos foi realizada uma explanação teórica sobre o tema e respondido as perguntas que surgiram durante o processo e pôde-se notar que os alunos tinham muitas dúvidas em relação à pressão arterial e desconheciam quais eram os fatores de risco para a doença. Em complemento, durante o momento de prática da aferição da pressão arterial alguns comentaram que estavam realizando a aferição da pressão pela primeira vez. **Conclusões:** Diante da pesquisa, foi esclarecido as dúvidas e anseios dos adolescentes com relação à hipertensão arterial, bem como foi oferecido orientação acerca dos fatores de risco e prevenção da doença. Levando-se em conta o que foi observado, reafirma-se que a educação é a melhor forma para nortear as crianças e adolescentes acerca da hipertensão arterial e seus riscos para a saúde. **Palavras-chave:** Saúde; conscientização; pressão sanguínea alta; nutrição e alunos. **Referências Bibliográficas:**

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 7 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

TUMELERO, N. **Pesquisa aplicada: material completo.** Disponível em: <https://blog.mettzer.com/pesquisa-aplicada/>. Acesso em 27 de setembro de 2022.

AQUINO, A. **Hipertensão: tudo o que você precisa saber sobre a doença.** CMOS DRAKE, 2017. Disponível em <https://cmosdrake.com.br/blog/hipertensao/#:~:text=A%20hipertens%C3%A3o%20%C3%A9%20dividida%20em,press%C3%A3o%20acima%20de%20180%2F110>. Acesso em 15 de setembro de 2022.