



Evento: XXII Jornada de Extensão

## CONTRIBUTOS DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ACERCA DA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA POPULAÇÃO IDOSA<sup>1</sup>

### CONTRIBUTIONS OF THE UNIVERSITY EXTENSION ON THE PREVENTION AND CONTROL OF ARTERIAL HYPERTENSION IN THE ELDERLY POPULATION

Gilberto Nogara Silva Júnior<sup>2</sup>, Marinez Koller Pettenon<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Projeto de Extensão Universitária “Educação em Saúde” da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

<sup>2</sup> Discente do curso de Enfermagem, bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão - PIBEX/UNIJUÍ, vinculado ao Projeto de Extensão “Educação em Saúde”.

<sup>3</sup> Enfermeira, docente do curso de Enfermagem da UNIJUÍ e do Projeto de Extensão “Educação em Saúde”.

#### RESUMO

O envelhecimento, recoberto por alterações morfológicas, metabólicas e psíquicas, repercute na saúde do idoso, deixando-o em maior vulnerabilidade a morbidades, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS). A adesão a hábitos de vida saudáveis atrelada à educação em saúde realizada por intermédio da extensão universitária é capaz de transformar essa realidade. Trata-se de um relato de experiência a partir de um circuito educativo acerca da HAS. Foram contemplados 42 idosos, dos quais 40,5% apresentaram pressão elevada. A atividade oportunizou, por meio da extensão, um impacto positivo na conscientização dos idosos acerca dos fatores de risco da HAS, como a diminuição da ingestão de sal, cessação do tabagismo e a importância do exercício físico.

**Palavras-chave:** Senilidade Prematura. Hipertensão. Educação em Saúde.

#### INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida populacional traz consigo um processo natural denominado envelhecimento, o qual com o passar dos anos é recoberto por inúmeras alterações estruturais e funcionais, que repercutem fisiologicamente nos mais variados sistemas corporais (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018). No Brasil, pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística projetam que em 2043 um quarto da população será idosa ( $\geq 60$  anos) (IBGE, 2019).

Diante dessa realidade, a substituição de doenças transmissíveis pelas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), atrelada às alterações morfológicas, metabólicas e psíquicas, características da senescência, é capaz de impactar na autonomia e funcionalidade



do idoso, deixando-o em maior vulnerabilidade às morbidades, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018; QUEIROZ *et al.*, 2020).

Desse modo, a HAS é a DCNT com maior prevalência entre os idosos no Brasil e define-se pelo aumento anormal da pressão sanguínea no interior dos vasos sanguíneos (MALACHIAS *et al.*, 2016). Segundo a 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2016), considera-se hipertenso aquele indivíduo que possui elevação sustentada frequente dos níveis pressóricos  $\geq 140$  e/ou 90 mmHg (milímetro de mercúrio) e, quando não controlada, leva a complicações que impactam os serviços de saúde do Brasil (QUEIROZ, *et al.*, 2020).

Nesse contexto, a adesão a hábitos de vida saudáveis é capaz de transformar essa realidade, uma vez que a HAS é influenciada por fatores modificáveis, como alimentação inadequada, tabagismo, sedentarismo e obesidade (MALACHIAS *et al.*, 2016). Diante disso, a educação em saúde realizada por intermédio da extensão universitária, tem potencial de executar ações que contribuam para gerar novos comportamentos que venham a repercutir na saúde, autonomia, cuidado e bem estar dos sujeitos (SILVA, 2020).

Nesse ínterim, o presente estudo tem por objetivo relatar a atividade educativa realizada acerca da prevenção e controle da HAS, vinculada a um projeto de extensão.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de estudante inserido no Projeto de Extensão Universitária “Educação em Saúde”, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), a partir da realização de um circuito educativo acerca da HAS.

O projeto Educação em Saúde desenvolve ações de prevenção e promoção da saúde, a fim de promover a adesão de hábitos saudáveis e produzir impactos positivos sobre a saúde da população com um trabalho interdisciplinar. O público contemplado engloba desde gestantes, crianças, adolescentes, adultos, até a terceira idade, com isso, possibilita a realização de uma gama de estratégias educacionais em saúde.

As ações desenvolvidas, relacionam-se com as premissas contidas nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), implementados em 2015 por todos os países membros da Organização das Nações Unidas, a fim de contribuir para a busca do equilíbrio social, econômico e ambiental, sobretudo a ODS de número 3 (Saúde e bem-estar), que almeja



assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades (ONU, 2015), igualmente aos objetivos do projeto Educação em Saúde.

A ação do presente estudo foi realizada nos meses de Abril e Junho de 2021 em uma estratégia de saúde da família e uma unidade de reabilitação do município de Ijuí-RS, com a temática em torno da HAS e Diabetes Mellitus, entretanto, será apresentado um recorte apenas em relação a HAS nos idosos, dos quais foram selecionados aqueles que continham os valores da pressão arterial (PA) devidamente registrados nas planilhas. Organizou-se a atividade a partir do “circuito educativo”, que consiste no indivíduo percorrer um trajeto em que cada fase os estudantes orientam sobre as temáticas. Deste modo, estabeleceu-se as seguintes etapas: aferição da PA; orientações sobre a HAS e por fim orientações nutricionais com entrega de um preparado de temperos. Para fundamentação teórica, foram utilizados artigos publicados no período de 2016 a 2021, selecionados no Portal Periódicos CAPES.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 122 pessoas atingidas com as ações do circuito educativo, foram selecionadas apenas aquelas com 60 anos ou mais de idade e que continham os valores da pressão arterial devidamente registrados nas planilhas. A partir disso, foram contemplados neste estudo 42 idosos, destes, 40,5% (n=17) apresentaram a pressão  $\geq 140$  e/ou 90 mmHg. Em relação ao gênero com valores hipertensivos no momento da ação, 58,8% (n=10) eram do sexo feminino e 41,2% (n=7) sexo masculino.

De modo geral, durante a anamnese pré-aferição, a grande maioria dos idosos relatou não praticar exercício físico regularmente, assumiram utilizar sal de mesa em excesso na preparação das refeições e ingerir alimentos ultraprocessados. Desse modo, o estudo realizado por Magalhães, Amorim e Rezende (2018), evidenciou que o aumento do peso corporal, sedentarismo, abuso de álcool e alta ingestão de sal, são determinantes para a elevação dos níveis pressóricos e, conseqüentemente, possível diagnóstico ou agravamento da HAS.

Diante desse cenário, a compreensão por parte dos idosos sobre a influência desses fatores em relação aos níveis pressóricos durante a ação era positiva, entretanto, muitos não eram adeptos às práticas saudáveis, como abandono ao tabagismo e alcoolismo, bem como a prática de exercícios físicos adequados (MARTINS; TAVARES, 2015). Tal dado corrobora com a pesquisa de Azevedo, Silva e Gomes (2017), a qual verifica que o público possui a



noção de que alguns hábitos podem controlar sua condição de saúde, mas que isso não significa que esses hábitos são praticados e realizados de forma correta.

Nessa realidade, autores defendem a realização de ações educativas, justamente com o intuito de esclarecer e orientar os usuários sobre a hipertensão arterial (AZEVEDO; SILVA; GOMES, 2017). Diante deste panorama, uma das etapas do circuito realizado neste estudo, possui relação direta com a alimentação, uma vez que foi apresentado, de maneira didática e visual, amostras de alimentos do dia a dia, como por exemplo caldos de carne, hambúrguer congelado e suas respectivas quantidades de sódio. Essa atividade conscientizou alguns idosos, pois muitos não sabiam a quantidade de sal em determinados produtos.

O consumo médio de sal no Brasil é o dobro da recomendação da Organização Mundial da Saúde (5g/dia). Por conseguinte, o sal é um dos alimentos mais relacionados à HAS e, segundo estudos, a redução de seu consumo tem sido classificada como uma das intervenções de melhor custo-efetividade para diminuição nos valores da PA na população. uma vez que em locais onde o sódio é consumido em maior quantidade, maior também será o índice de hipertensos (AZEVEDO; SILVA; GOMES, 2017; MILL, *et al.*, 2019).

Além disso, os extensionistas desenvolveram um mix de temperos naturais (orégano, alho, cebolinha, salsa, pimenta, manjeriço) para a substituição do uso de sal e, ao final do circuito foram entregues amostras com a receita fixada, para o público utilizar o preparado em suas refeições e, assim, diminuir a quantidade diária. Essas ações possibilitaram a troca de conhecimentos entre a universidade para com a comunidade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A atividade educacional em saúde oportunizou, por meio da extensão universitária, um impacto positivo na conscientização dos idosos acerca dos fatores de risco modificáveis, como a diminuição da ingestão de sal, cessação do tabagismo e a importância do exercício físico no contexto dos níveis pressóricos elevados, uma vez que percebeu-se a necessidade de orientações de prevenção e promoção acerca da HAS e mudança no estilo de vida. Além disso, atrelado ao compartilhamento de conhecimentos e práticas inter-relacionadas com o objetivo de desenvolvimento sustentável 3, que almeja a saúde e bem-estar da população, a extensão cumpriu com a incumbência de garantir uma atenção qualificada e proporcionar uma maior autonomia do indivíduo acerca de seu próprio processo saúde, doença e cuidado.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Ana Maria Gomes de Brito; SILVA, Daniele Oliveira da; GOMES, Liane Oliveira Souza. EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO FERRAMENTA NO CONHECIMENTO DO USUÁRIO COM HIPERTENSÃO ARTERIAL. **Rev Enferm Ufpe Online**, Recife, v. 11, n. 8, p. 89-3279, ago. 2017. Disponível em: <https://bit.ly/3r1TJpx>. Acesso em: 10 jul. 2021.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população**, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/3r3hhu8>. Acesso em: 14 jun. 2021.

MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, [s. l.], v. 15, n. 27, p. 223-238, 10, maio. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.26893/rm.v15i27.64>. Acesso em: 21 jun. 2021.

MAGALHÃES, Lucélia Batista Neves Cunha; AMORIM, Andrea Monteiro de; REZENDE, Edna Pereira. Conceito e Aspectos Epidemiológicos da Hipertensão Arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, [s.l.], v. 25, n. 1, p. 6-12, 2018. Disponível em: <https://bit.ly/2VyJWMI>. Acesso em: 11 nov. 2020.

MALACHIAS, Marcus Vinicius Bolivar *et al.* 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial: Capítulo 1-Conceituação, Epidemiologia e Prevenção Primária. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, p. 1-6, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/36sIZXY>. Acesso em: 10 jul. 2021.

MARTINS, Nayara Paula Fernandes; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Comportamentos de saúde e variáveis antropométricas entre idosos com e sem hipertensão arterial sistêmica. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [s.l.], v. 24, n. 1, p. 47-54, mar. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000470014>. Acesso em: 10 jul. 2021.

MILL, José Geraldo *et al.*. Estimativa do consumo de sal pela população brasileira: resultado da pesquisa nacional de saúde 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. E190009, out. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3wNe436>. Acesso em: 10 jul. 2021.

Organização das Nações Unidas (ONU). **Transformando Nosso Mundo: Agenda 2030**, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/>. Acesso em: 10 jul. 2021.

QUEIROZ, Maria Gabriely *et al.* Hipertensão arterial no idoso - doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal Of Development**, [s.l.], v. 6, n. 4, p. 22590-22598, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3zdUdfr>. Acesso em: 21 jun. 2021.

SILVA, Edson da. **Atualidades em extensão universitária: interdisciplinaridade**. Rio Branco: Stricto Sensu, 2020. 312 p. Disponível em: <https://bit.ly/3Bomx0u>. Acesso em: 25 jun. 2021.