

Evento: II Mostra de Projetos Integradores da Graduação Mais UNIJUÍ

## **AÇÃO EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA, EM SALA DE ESPERA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**EDUCATIONAL ACTION FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF SYSTEMIC ARTERIAL HYPERTENSION IN THE WAITING ROOM: AN EXPERIENCE REPORT<sup>1</sup>**

**Alana Thais Gish Andres<sup>2</sup>, Bruna Eduarda Hüller<sup>3</sup>, Camila Tischer<sup>4</sup>, Cristiane Tarine Müller Giroto Reips<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Farmácia, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Biomedicina, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

<sup>5</sup> Nutricionista. Docente da disciplina de Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

### **RESUMO**

**Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo relatar uma ação de educação em saúde, com foco na prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica, realizada para indivíduos em reabilitação, na sala de espera do Centro Especializado em Reabilitação Física, Intelectual e Visual (CER-III) de Ijuí. **Metodologia:** O estudo é descritivo, do tipo relato de experiência, vivenciado por acadêmicas dos cursos da saúde, como parte das atividades referente ao componente curricular Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. **Desenvolvimento e Resultados:** As estudantes planejaram e desenvolveram ações educativas, com explanação sobre os fatores de risco para a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), aferição da pressão arterial, entrega de cartão de monitoramento dos níveis pressóricos e sachês com temperos para substituição ao consumo de sal, em sala de espera, do CER III. Durante a ação, identificou-se que dois pacientes estavam hipertensos, e oito estavam normotensos, porém, estes faziam uso de medicação anti-hipertensiva. A realização da prática educativa proporcionou maior conhecimento sobre os fatores de risco para a HAS, além da reflexão sobre a importância do autocuidado para a prevenção de doenças crônicas, e adesão ao tratamento, para maior qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Doenças Crônicas. Educação em Saúde. Pressão Arterial. Promoção da Saúde.

### **1. INTRODUÇÃO:**

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são problemas de saúde pública, tanto em âmbito nacional, como global (BRASIL, 2021). Conforme Lobo et al. (2017), essas doenças são causadoras de aproximadamente 17 milhões de mortes por ano no mundo. Destes



óbitos, cerca de 55,3% representaram problemas resultantes da hipertensão arterial sistêmica (HAS).

A hipertensão arterial sistêmica é definida por um aumento persistente da pressão arterial (PA), isto é, PA sistólica (PAS), maior ou igual a 140 mmHg e/ou PA diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg. A HAS quando não tratada, amplia os riscos de um indivíduo potencializar patologias cardiovasculares, como ataque cardíaco, insuficiência cardíaca e morte cardíaca súbita. Além disso, pode desenvolver o acidente vascular cerebral (AVC) e também a insuficiência renal (BARROSO et al., 2020).

Muitos dos fatores de risco para a HAS estão relacionados ao estilo de vida da população, como uma dieta rica em gorduras e sódio, a qual poderá elevar os níveis da PA. Além disso, o uso excessivo de bebidas alcoólicas, o tabagismo, sedentarismo e distúrbios de estresse, também são contribuintes para a hipertensão (GONZALEZ, 2016).

Diante do exposto, este estudo objetiva relatar uma ação educativa em saúde, com foco na prevenção e controle da HAS, planejada por estudantes dos cursos da saúde, na disciplina de Projeto Integradores III, da Graduação Mais da Unijuí, e realizada na sala de espera do Centro Especializado em Reabilitação Física, Intelectual e Visual de Ijuí.

### **1.1 Objetivo Geral**

Elaborar estratégias de educação em saúde, com foco na prevenção e controle da hipertensão arterial, para indivíduos em reabilitação, no Centro Especializado em Reabilitação Física, Intelectual e Visual (CER-III) de Ijuí.

### **1.2 Objetivos Específicos**

Explorar materiais, políticas públicas de saúde e protocolos técnicos que contribuem para a prática de atenção, cuidado e prevenção da HAS; Elaborar um cartão de monitoramento da PA; Realizar aferição da PA, em sala de espera do CER III; com entrega do cartão de monitoramento; Realizar estudos independentes e discussões de modo interdisciplinar, que proporcionem o conhecimento do processo saúde-doença; Identificar entre os participantes, qual o número de hipertensos, e quantos usam medicação para controle da PA.

### **1.3 Justificativa**



Conforme Gonzalez (2016), ao se tratar da hipertensão arterial, realizar práticas educacionais sobre o assunto proporciona uma maior adesão ao tratamento, cuidados pessoais e em uma ampla expectativa de vida e prevenção de doenças crônicas. Portanto, a abordagem dessas práticas educacionais são relevantes, para promover o autocuidado e restaurar a saúde das pessoas, através de informações, com embasamento científico e conhecimento.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

De acordo com o Ministério da Saúde, apesar de não haver cura, a hipertensão arterial possui tratamento e pode ser controlada (BRASIL, 2021). Além de medicamentos disponíveis atualmente, é necessário adotar um estilo de vida saudável, mantendo hábitos recomendados como: manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares, com redução sódio e substituição por temperos naturais, além de praticar atividade física regular, abandonar o fumo, moderar o consumo de álcool e evitar alimentos gordurosos.

Além disso, é de suma importância que o paciente tenha consciência de sua condição clínica, seguindo o plano de cuidado proposto pelos profissionais da saúde, encontrando também amparo em sua família (FERNANDES et al., 2020).

## **3. METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de um relato de experiência, sobre a realização de uma ação educativa planejada na disciplina de Projeto Integrador III, em que se utilizou a metodologia ativa, com aprendizagem baseada em problemas (ABP). A ação educativa ocorreu na sala de espera do CER III, para pacientes em reabilitação, seus familiares e/ou cuidadores.

Durante a ação educativa, foi realizada explanação abordando os fatores de risco para HAS. Posteriormente, foi aferida a pressão arterial dos sujeitos do estudo, com auxílio de um esfigmomanômetro, e foi questionado aos pacientes se já tinham diagnóstico de hipertensão, se faziam uso de algum medicamento e a idade dos mesmos. Essas informações foram anotadas em um cartão de monitoramento de PA, que foi entregue para eles darem sequência no controle da PA. Após a aferição, foi entregue para os pacientes um sachê de temperos naturais, com uma tag informativa acerca do malefício do consumo demasiado de sódio, incentivando a substituição por temperos na alimentação.

### **3.1 Desenvolvimento**



Foi realizada explanação educativa sobre os fatores de risco para a hipertensão arterial sistêmica, cuidados necessários e as consequências da doença para o sistema cardiovascular, na sala de espera do CER III, com indivíduos em reabilitação e seus cuidadores. Posteriormente, aferiu-se a PA dos participantes. Os resultados de cada aferição foram registrados em um cartão de monitoramento da PA, que foi confeccionado pelas acadêmicas e entregue aos mesmos. No cartão, além da anotação do valor aferido, destinou-se um espaço para o registro da data e horário de cada aferição, e ainda, um local para anotar o uso de medicamentos anti-hipertensivos, caso houvesse, e sua respectiva dosagem, horário e administração diária.

A realização desse primeiro registro no cartão, propiciou a sensibilização quanto a necessidade de dar sequência a esse procedimento, juntamente com mudanças no estilo de vida, aderindo ao tratamento correto. Ademais, a ação de entrega dos sachês de temperos naturais, teve o intuito de incentivar a redução de sódio na alimentação e diminuir o risco de problemas cardiovasculares.

#### **4. RESULTADOS**

Durante a ação educativa em saúde, foi realizada a aferição da pressão arterial em 19 participantes, três homens e dezesseis mulheres. Destes, quatorze adultos e cinco idosos. Identificou-se que dois indivíduos apresentaram índices elevados de PA, oito faziam uso de medicamentos anti-hipertensivos e sete estavam com os níveis pressóricos controlados.

A partir desta avaliação, notou-se que a adesão ao tratamento da hipertensão arterial requer uso de medicamentos anti-hipertensivos de maneira adequada, junto com mudanças no hábito de vida e consultas frequentes para análise do estado de saúde (LOBO, 2017). Assim, essas informações foram repassadas para os pacientes presentes no local, juntamente com o sachê de temperos naturais, que continha uma tag com uma breve explicação da importância da redução do sal nas refeições, a fim de adquirirem uma vida saudável.

Por meio das ações descritas, objetivou-se disseminar informações e conhecimento para todas as pessoas em reabilitação, no Centro Especializado em Reabilitação Física Intelectual e Visual (CER III), acerca da prevenção e controle da hipertensão arterial, ressaltando medidas fundamentais para esses quesitos e melhorias na qualidade de vida.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que ações de educação em saúde, em sala de espera, se mostram uma importante estratégia para informar e sensibilizar a população quanto a necessidade de autocuidado, prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis e melhor qualidade de vida.

A partir das atividades realizadas, pode-se concluir que as acadêmicas conseguiram desenvolver diversas habilidades, dentre elas, planejamento em equipe, cumprimento de prazos, aprimoramento de conhecimentos nas distintas áreas da saúde, enfrentar desafios, se inter-relacionar, expor-se ao público e mostrar aos pacientes do CER III a importância de prevenir e controlar a HAS, bem como, os cuidados essenciais para um bem-estar pessoal.

## 6. BIBLIOGRAFIA:

BARROSO, et al. **Brazilian Guidelines of Hypertension**. Arq Bras Cardiol. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/>> Acesso em: 17.março.2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão (Pressão Alta)**. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao-pressao-alta-1>> Acesso em: 19.março.2022.

FALKENBERG, M.B. **Educação em Saúde e Educação na Saúde: Conceitos e Implicações para a Saúde Coletiva**. Ciência & Saúde Coletiva. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j>> Acesso em: 24.março.2022.

FERNANDES, et al. **Acesso e Uso Racional de Medicamentos para Hipertensão na Atenção Primária à Saúde**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. Espírito Santo. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/>> Acesso em: 29.março.2022.

GONZALEZ, B.M. **Educação e Promoção de Saúde em Hipertensão Arterial na Estratégia de Saúde da Família**. Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais. 2016. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/educacao-promocao-saude-hipertensao-estrategia-familia.pdf>> Acesso em: 24.março.2022.

LOBO, L. A. C. **Tendência Temporal da Prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica no Brasil**. Revista Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro. 2017. Disponível em: <<http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/126/tendencia-temporal-da-prevalencia-de-hipertensao-arterial-sistematica-no-brasil>> Acesso em: 18.março.2022.