HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA ABORDAGEM EDUCATIVA SOBRE OS FATORES DE RISCO E DE PREVENÇÃO DA DOENÇA[1]

Nicole Schubert Schmidt[2], Ana Carolina Rafaelli Kunrath[3], Gabriella Santos Izaguir Gomes[4], Jordana Teixeira Giménez[5], Roger Costa Beber Schwingel[6], Cristiane Tarine Müller Girotto Reips[7]

[1] Projeto desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, dos Cursos da Saúde, do terceiro módulo da Graduação Mais, da UNIJUÍ.
[2] Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).
[3] Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).
[4] Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).
[5] Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).
[6] Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).
[7] Professora da disciplina de Projeto Integrador III: Processo Saúde-Doença, da Graduação Mais, da UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é definida como uma alteração da pressão arterial, com valores acima de 140 mmHg para sístole e 90 mmHg para diástole, sendo uma doença crônica não transmissível (DCNT), com elevada prevalência mundial (BRASIL, 2014).

A pressão arterial elevada compromete a atividade do coração, fazendo com que o órgão precise realizar um esforço anormal para que o sangue seja corretamente distribuído para o corpo (LEONARDO, et al. 2022).

Segundo o Ministério da Saúde , “a pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca” (BRASIL, 2004).

Ademais, como sintomas da HAS podem ser citados, dores no peito, tonturas, dor de cabeça, fraqueza, zumbido no ouvido, sangramento nasal e visão embaçada. Todavia, é importante destacar que estes sintomas costumam aparecer, somente quando há elevação considerável da pressão, ou seja, a HAS é uma doença assintomática (BRASIL, 2004).

Como fatores causadores da HAS estão inclusos, a hereditariedade, idade, sexo, raça, obesidade, sedentarismo, tabagismo e fatores relacionados a alimentação, como a alta ingesta de sódio e consumo de álcool.

De acordo com a pesquisa de Spinelli, realizada em 2020, a HAS atinge 32,5% dos brasileiros adultos e mais de 60% da população de idosos, tem contribuição direta ou indireta em 50% das mortes por doenças cardiovasculares". Segundo a mesma pesquisa, diversos medicamentos anti-hipertensivos são ofertados e os quais demonstram ação na redução dos problemas cardiovasculares, todavia, parte dos indivíduos não aderem corretamente ao tratamento farmacológico e não farmacológico (SPINELLI, 2020).

Essa situação, acarreta a falta de controle da pressão arterial do público atendido, e, por conta disso, é necessário atenção quanto ao autocuidado. Uma vez que, a única forma de diagnosticar a hipertensão arterial é aferindo continuamente a pressão. Para indivíduos maiores de 20 anos, é recomendado que seja aferida a pressão no mínimo uma vez a cada ano. Por outro lado, se existir casos de pressão alta em indivíduos da família, recomenda-se aferir ao menos duas vezes a cada ano (BRASIL, 2014).

Como tratamento não medicamentoso, estão envolvidas práticas dietéticas, que visam a perda de peso, redução do consumo de sódio, álcool e o aumento da frequência de atividades físicas (LEONARDO, 2022).

OBJETIVO GERAL

Sensibilizar estudantes de ensino médio, por meio de uma ação educativa em saúde, quanto aos fatores de risco para a hipertensão arterial, visando a prevenção da mesma e a promoção da saúde.

Objetivos específicos

1) Identificar os fatores que ocasionam a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e as consequências para a saúde cardiovascular;
2) Explanar sobre o nível de processamento de alimentos e a relação com HAS;
3) Apresentar dados científicos que evidenciam as consequências da HAS para o sistema cardiovascular.
4) Informar quanto aos fatores de risco e de prevenção da HAS.

JUSTIFICATIVA

Atualmente, a hipertensão arterial, popularmente conhecida como pressão alta, é uma comorbidade que afeta cada vez mais a população brasileira. Entretanto, essa condição e os

fatores que a ocasionam são pouco discutidos/retratados. Desse modo, é de suma importância uma atenção especial para esse quadro, pois, a falta de informação leva ao agravamento clínico dos pacientes nesta condição.

Além disso, vale ressaltar o destaque dos profissionais da área da saúde como um carreador na conscientização e prevenção dessa doença que aflige inúmeros brasileiros.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo sensibilizar estudantes de ensino médio, por meio de uma ação educativa em saúde, quanto aos fatores de risco para a hipertensão arterial, visando a prevenção da mesma e a promoção da saúde.

REVISÃO DA LITERATURA

O controle da ingestão de sódio na alimentação é de suma importância para evitar a hipertensão arterial. De acordo com Barroso et al. (2020), o alto consumo de sódio se caracteriza como um fator de risco para o aumento da pressão arterial e, por consequência, maior chance de desenvolver a hipertensão.

Nesse contexto, a World Health Organization (WHO) recomenda o consumo máximo de 5g/dia de sal de cozinha, para normotensos, o equivalente a 2g/dia de sódio, e para hipertensos o recomendado é consumir, no máximo, 4g/dia de sal de cozinha (WHO, 2012).

Nesse sentido, se faz relevante orientar os estudantes sobre a importância de realizar a leitura e análise dos rótulos dos alimentos, identificando a quantidade de sódio apresentado na tabela de composição nutricional.

Além disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira, recomenda que se deve limitar o consumo de produtos ultraprocessados, pois esses alimentos contém quantidades alarmantes de sódio, também, limitar a adição de sal no preparo dos alimentos, evitar o consumo de temperos e condimentos industrializados. São exemplos de alimentos ricos em sódio: enlatados, embutidos, conservas, molhos prontos, molho de soja (shoyu), macarrão instantâneo, caldos de carnes, temperos prontos, defumados, snacks, laticínios, carnes conservadas no sal e refeições prontas (BRASIL, 2022).

Além do controle do consumo de sódio, a prática de exercícios físicos tem grande importância na redução da pressão arterial, estando também associada à redução dos fatores de risco cardiovasculares (NOGUEIRA, 2012). Dentre os exercícios físicos que auxiliam na redução da HAS, destaca-se o aeróbico. Estudos demonstram que o exercício aeróbico é capaz

de reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica, principalmente após 24h da realização do exercício (MEDINA, 2010).

Para a prevenção primária, recomenda-se que o adulto pratique pelo menos 30 minutos de atividades físicas moderadas, em pelo menos 5 dias da semana. Para os indivíduos hipertensos, recomenda-se um treinamento supervisionado, com frequência semanal de 3 vezes. Tal prática pode ser considerada um método de controle não farmacológico e dependendo do caso, os medicamentos podem ser dispensados ou reduzidos (MEDINA, 2010).

A restrição da ingestão de álcool também é uma medida eficaz na redução da pressão arterial. O consumo de álcool estimula o aumento da diurese, o que ocasiona a desregulação da concentração de eletrólitos do sangue, o que eleva a pressão arterial e pode comprometer órgãos a longo prazo (STIPP, 2007).

Já a alimentação saudável é imprescindível tanto para a prevenção, quanto para o tratamento, da HAS. De acordo com o Brazilian Journal of Health Review (2021), estudos apontam que a dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), mostrou-se eficaz no tratamento da patologia. Essa dieta consiste em uma alimentação rica em frutas, cereais integrais, alimentos lácteos desnatados, leguminosas e pobre em gorduras saturadas. A DASH, fornece quantidades essenciais de potássio, cálcio, magnésio e fibra dietética. Dessa forma, mostrando ser um padrão alimentar ideal para tratar a HAS.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada é de natureza qualitativa, com aprendizagem baseada em projetos. Os sujeitos da pesquisa foram sete estudantes de Ensino Médio, da modalidade de Educação para Jovens e Adultos (EJA), e dois professores da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, localizada na cidade de Ijuí-RS.

Para a realização da ação educativa em saúde, foi planejada uma apresentação em Power Point utilizando-se de imagens para representar e explicar o nível de processamento dos alimentos. Também foi elaborado um formulário com questões fechadas, para identificar o conhecimento dos alunos acerca da temática, e os resultados apresentados em gráficos. Além disso, foram utilizadas embalagens de alimentos, com seus respectivos teores

nutricionais de sódio, gordura e açúcar, para melhor compreensão quanto aos fatores de risco para a hipertensão arterial, visando a prevenção da mesma e a promoção da saúde.

DESENVOLVIMENTO

O atual projeto foi realizado por alunos da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), no município de Ijuí, entre 19 e 24 anos. O primeiro passo consistiu na conversa com as professoras e diretoras do demandante Escola Técnica Estadual 25 de Julho. A discussão fora sobre o tema a ser abordado para a turma solicitada, qual a demanda atribuída e quais as necessidades que a escola considerava relevantes para apresentar a turma. No caso do presente trabalho, discutimos a necessidade e a importância de trabalharmos sobre a hipertensão arterial sistêmica, com a turma T7 da EJA.

Para atingirmos os objetivos deste estudo utilizamos os seguintes métodos, instrumentos e técnicas:

a) Leitura e estudo de artigos científicos e obras que relatam o surgimento, diagnóstico, sintomas e tratamento da hipertensão, a influência que a alimentação e ingesta de ultraprocessados têm sobre as causas da presente doença, como está a alimentação da população infanto juvenil nos dias atuais, além de como outras doenças, como a obesidade auxilia no surgimento desta doença.

b) Realização de um questionário com perguntas que verificavam como estava a vida ativa dos alunos, se havia consumo exagerado de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio e açúcar, qual era o nível de informação que eles tinham sobre a escolha de produtos para a rotina alimentar, e principalmente qual o conhecimento dos mesmos sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

c) Utilização de slides informativos elaborados para a turma T7 da EJA, nos quais apresentamos os sintomas, diagnósticos, causas e tratamento da HAS, qual a relação que uma alimentação de qualidade trás para a prevenção da mesma, além de outros métodos para o cuidado com a saúde no dia a dia que podem evitar o surgimento da Hipertensão.

d) Utilização de material visual, contendo rótulos/embalagens de alimentos ultraprocessados e a quantidade de sódio, açúcar e gordura presentes nestes.

RESULTADOS

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.

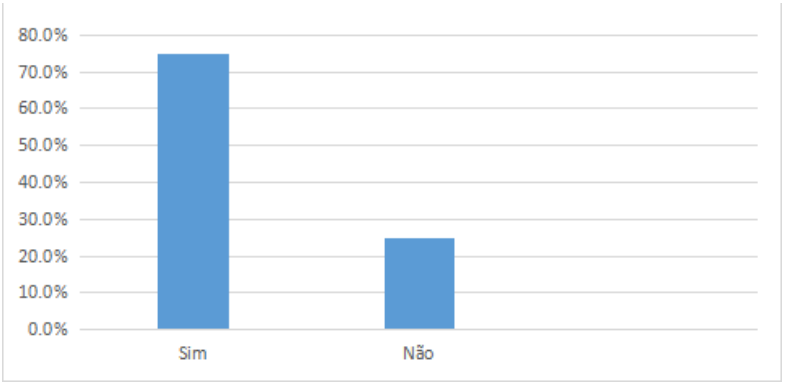
Como sintomas da hipertensão, podem ser citadas dores no peito, dor de cabeça, fraqueza, sangramento nasal e visão embaçada. Destaca-se que estes sintomas costumam aparecer somente quando há elevação considerável da pressão, ou seja, a HAS é uma doença assintomática (BRASIL, 2004).

Nesse sentido, percebe-se a importância dos profissionais da área da saúde como agentes promotores e sensibilizadores quanto à prevenção dessa doença que aflige inúmeros brasileiros.

Para contemplar o objetivo geral do projeto, foi realizado um questionário com os estudantes da escola, a fim de identificar seus conhecimentos quanto aos malefícios da HAS e seus estilos e hábitos de vida.

Dentre as respostas, destacamos a relacionada ao consumo alimentar e o nível de processamento do alimento, sendo que 71,4% (n=5) dos estudantes referiram consumir habitualmente alimentos ultraprocessados, e 28,6% (n=2) responderam não ter esse hábito, conforme o gráfico 1.

Gráfico 1. Costuma consumir alimentos ultraprocessados diariamente.



Fonte: dados da pesquisa.

Esse dado é preocupante visto que o consumo de alimentos ultraprocessados, eleva o risco de desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica, visto que a maioria desses alimentos são ricos em sódio e gorduras do tipo trans.

Nesse contexto, direcionamos a ação educativa em saúde, para uma abordagem sobre

a composição e o nível de processamento dos alimentos e a relação com o desenvolvimento da HAS. Utilizou-se de imagens, organizadas em slides, e rótulos de alimentos ultraprocessados, com seus respectivos teores de açúcar, gorduras e sódio, para que os estudantes pudessem refletir sobre seus hábitos alimentares e a importância do autocuidado para a prevenção da HAS.

Durante a apresentação dos slides e após sua conclusão, os alunos levantaram diversas questões, com as principais dúvidas relacionadas à influência dos alimentos e bebidas na pressão arterial, tanto em relação ao ,quanto aos possíveis malefícios.

Devido à presença marcante do chimarrão, na cultura gaúcha, surgiram perguntas específicas sobre a ingestão de chimarrão e se a mesma poderia ser equivalente à ingestão de água.

Como o chimarrão contém erva-mate, uma planta com propriedades diuréticas, mas que também possui cafeína, foi explicado, com o auxílio da professora orientadora do projeto, que a cafeína está associada com a resistência vascular, ou seja, a dificuldade com a passagem do fluxo nos vasos, e também provoca vasoconstrição, que é a contração a nível dos vasos sanguíneos, o que dificulta a passagem do fluxo e tudo isso faz com que haja um aumento da pressão arterial. Os estudantes também questionaram em relação a outras ervas e chás e como eles poderiam auxiliar no controle da HAS.

Além disso, outra bebida questionada foi o café, que está muito presente no cotidiano dos brasileiros. Surgiram dúvidas sobre a quantidade que pode ser consumida e se o excesso dessa bebida poderia trazer malefícios a longo prazo, considerando também o teor de cafeína.

Ao final da ação educativa, proporcionou-se um momento de interação, entre acadêmicos, professores e estudantes da escola, com a finalidade de sanar dúvidas, discutir e refletir sobre a temática abordada.

Identificou-se que os estudantes demonstraram um grande interesse pelo assunto, pois muitos deles vivenciam situações em suas famílias ou rotinas que podem aumentar o risco de desenvolver doenças relacionadas à pressão arterial. Eles expressaram o desejo de melhorar a qualidade de vida de seus pais e de si mesmos, buscando informações para promover sua saúde.

CONCLUSÃO

As disciplinas do módulo III foram fundamentais para a realização desse projeto integrador, com destaque a Morfofisiologia e Processos Patológicos gerais do Sistema Cardiovascular e Respiratório em que aprende-se conceitos físicos, químicos e biológicos de sistemas isolados (cardiovascular e respiratório) e do organismo em geral, os quais podem ser comprometedores para o surgimento da doença. Os conceitos discutidos na disciplina, podem se tornar um método para o diagnóstico precoce, sendo possível identificar e destinar um tratamento eficiente para a mesma.

Já a disciplina de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional contribuíram para a explicação sobre informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos, a fim de sensibilizar os estudantes o quão importante é manter uma alimentação saudável, incentivando os indivíduos a destinarem um tempo para realizar ações que colaborem para o bem-estar, assim prevenindo doenças, como a HAS; e a disciplina de Inglês auxiliando na leitura de referências bibliográficas internacionais.

A disciplina de Nutrição Social possibilita identificar futuros riscos para a saúde dos indivíduos, a longo prazo, de acordo com a avaliação nutricional e de qualidade alimentar, tendo ciência então, que uma rotina alimentar de qualidade, está sim ligada a prevenção de doenças como a HAS. Além disso, a disciplina também possibilita a discussão sobre as políticas públicas de alimentação e nutrição, e documentos oficiais brasileiros, como o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAAS), e as diretrizes em relação à segurança alimentar e nutricional.

Ademais, a disciplina de Saúde Coletiva: Educação em Saúde trabalha com as Políticas Nacionais da Educação, Educação em Saúde nas Redes de Atenção à Saúde (RAS), Programas de Serviços do Sistema Único de Saúde (SUS), entre outros. Identificando como estão os recursos, o entendimento da população acerca do assunto, infraestrutura para realizar o diagnóstico e tratamento da hipertensão arterial.

Assim, pode-se analisar o acesso à saúde de qualidade, que é um direito de todo cidadão brasileiro, e que a educação é de extrema importância para a transformação de opiniões, hábitos e estilos de vida. Com isso, compreende-se que é a partir da aproximação entre comunidade regional e universidade para a socialização de conhecimentos, que se é possível contribuir para a melhora da qualidade de vida da sociedade; e, dessa forma, buscar modificações na saúde dos estudantes da escola Escola Técnica Estadual 25 de Julho, em

especial da modalidade de EJA, para os quais esse projeto integrador foi planejado e desenvolvido.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental - REGET e-ISSN 2236 1170 - V. 18 n. 1 Abr 2014, p.428-436. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reget/article/view/12486/pdf. Acesso em: 01 maio 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação Saudável é aliada no combate à hipertensão. 26 jan. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/alimentacao-saudavel-e-aliada-no-combate-a-hipertensao. Acesso em: 01 maio 2023.

Barroso et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.2020. Disponível em: http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf. Acesso em: 01 maio 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica da Hipertensão Arterial Sistêmica. 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao_arterial_sistemica_cab37.pdf Acesso em: 01 maio 2023

Brasil. Ministério da Saúde. Hipertensão (pressão alta).[2023?]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao. Acesso em: 01 maio 2023.

Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.1, p.621-634 jan./feb. 2021. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22812/18291. Acesso em: 01 maio 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 01 maio 2023.

STIPP, M. A. C. et al.. O consumo do álcool e as doenças cardiovasculares: uma análise sob o olhar da enfermagem. Escola Anna Nery, v. 11, n. 4, p. 581–585, dez. 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/CL9N7ymK3S9RJTLSQdPyW7C/?lang=pt#:~:text=Com%20rela%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A0%20hipertens%C3%A3o%20arterial,estilo%20de%20vida%20das%20pessoas. Acesso em: 01 maio 2023.

Lakatos, EM; Marconi, MA. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2010. Disponível em: https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india Acesso em: 01 maio 2023

MATAVELLI, Iara Silva, et. al. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura, Revista Brasileira de Ciências da Saúde, Volume 18 Número 4, 2014. Disponível em: https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/06/HIPERTENS%C3%83O-ARTERIAL-SIST%C3%8AMICA-E-A-PR%C3%81TICA-REGULAR-DE-EXERC%C3%8DCIOS-F%C3%8DSICOS-COMO-FORMA-DE-CONTROLE-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA.pdf. Acesso em: 01 maio 2023.

MEDINA, Fabio Leandro, et. al. Atividade física: impacto sobre a pressão arterial, Rev Bras Hipertens vol.17(2):103-106, 2010. Disponível em: https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/06/ATIVIDADE-F%C3%8DSICA-IMPACTO-SOBRE-A-PRESS%C3%83O-ARTERIAL.pdf. Acesso em: 01 maio 2023.

NOGUEIRA, Ingrid Correia, et. al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática, Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, 2012; Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/V4GZjJXLNgNXXfFPpjVRMLL/?format=pdf. Acesso em: 01 maio 2023.

WESLER, Letícia, et. al. A Incidência de Hipertensão Arterial está Associada com Adiposidade em Crianças e Adolescentes, Arq Bras Cardiol. 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/abc/a/RxMLWTcN4p5MRpP4DcsfNFH/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 01 maio 2023.

CHRISTMANN, Luiza. Parâmetros antropométricos e pressão arterial de crianças. 2015. Artigo (Graduação) – Curso de Nutrição, Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 30 nov. 2015. Disponível em: http://hdl.handle.net/10737/2058. Acesso em: 01 maio 2023.

Ferreira-Sae MC, Gallani MC, Nadruz W, Rodrigues RC, Franchini KG, Cabral PC, Sales ML. Reliability and validity of a semi-quantitative FFQ for sodium intake in low-income and low-literacy Brazilian hypertensive subjects. Public Health Nutr. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19476677/2009 Nov;12(11):2168-73. Epub 2009 May 28. Acesso em: 01 maio 2023.