



Trabalho 384

HIPERTENSÃO: EDUCAÇÃO E AÇÃO*

FARIAS, Brunna Silva¹; SANTOS, Kassila Conceição Ferreira²; SILVA, Kelvia Donato³; SILVA, Lorryne Emanuela Duarte⁴; BENITE-RIBEIRO, Sandra Aparecida⁵.

INTRODUÇÃO: A HAS é uma doença clínica decorrente de vários fatores que é caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA). Associa-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo como coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos, e a alterações metabólicas, com conseqüente aumento dos riscos de eventos cardiovasculares fatais e não-fatais³. No Brasil, as doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis por mais de 250.000 mortes por ano, podendo-se apontar a hipertensão arterial sistêmica (HAS) como um dos principais fatores de risco das DCV⁴. Alterações no estilo de vida, tais como alimentação equilibrada e prática regular de exercício físico auxiliam na prevenção das doenças cardiovasculares (DCV), na manutenção da tensão arterial em níveis aceitáveis e na prevenção das comorbidades. A hipertensão arterial (HAS) é uma das morbidades mais comuns na população adulta, sendo bastante frequente nos serviços de emergência, e resultando na primeira causa cardiovascular de hospitalização no país. Ações educativas proporciona aos pacientes com HAS uma ampliação do conhecimento sobre sua condição clínica, proporcionando assim uma melhor adesão ao tratamento farmacológico e não farmacológico, através de conscientização de hábitos saudáveis e a importância da mudança de estilo de vida. Educação em saúde objetiva um maior engajamento no autocuidado do paciente, e é considerada atualmente um dos grandes triunfos para estimular o indivíduo a assumir a sua condição de sujeito do seu tratamento, principalmente quando se refere às doenças crônicas¹. Deste modo o projeto tem como proposta oferecer tratamento não medicamentoso aos pacientes com hipertensão de difícil controle da Unidade Básica de Saúde James Phillip Minelli e aos servidores do Campus Jataí por meio de ações educativas e de um programa estruturado de exercício físico. **OBJETIVO:** O objetivo do projeto é a promoção da saúde dos pacientes com HAS da Secretaria Municipal de Saúde Jataí e do Campus Jataí (UFG) por meio da conscientização sobre a importância da adesão ao tratamento medicamentoso e não medicamentoso e fornecer aos mesmos um programa de exercício físico estruturado e acompanhado por profissionais da área. **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:** O projeto Hipertensão: Educação e Ação esta sendo desenvolvido pelos bolsistas do curso de enfermagem e do curso de educação física, onde que os alunos de enfermagem são incumbidos de realizar a educação em saúde, enquanto os da educação física um acompanhamento com exercícios e alongamento com os pacientes. Para a realização do projeto primeiramente foi promovido varias encontros dos pacientes com toda equipe de extensão envolvida em tal projeto, para que se fizesse aferição de pressão arterial e verificação das medidas, tais como, circunferência abdominal, massa corporal, altura e outros, os mesmos foram capacitados por profissionais da área a fazerem a mensuração das medidas e sobre formas adequadas para orientar os pacientes participantes. O encontro é realizado três vezes por semana em locais de fácil acesso para os pacientes, às atividades de educação em saúde, promovida pela equipe de extensão, são realizada logo após os exercícios físicos, onde

¹ Aluna de graduação do curso de enfermagem da Universidade Federal de Goiás Bolsista Proext. Email: brunna_farias@yahoo.com.br

² Aluna de graduação do curso de enfermagem da Universidade Federal de Goiás Bolsista Proext. Email: kassilaenf@hotmail.com

³ Aluna de graduação do curso de enfermagem da Universidade Federal de Goiás Bolsista PROBEC. Email: kelviadonato@hotmail.com

⁴ Aluna de graduação do curso de enfermagem da Universidade Federal de Goiás Bolsista do PET. Email: lorryneemanuela@yahoo.com.br

⁵ Coordenadora do Projeto de Extensão. Email: sandrabenite@gmail.com



Trabalho 384

os temas selecionados para discussão são abordados por meio de panfletos distribuídos aos pacientes e logo em seguida formasse grupos e rodas terapêuticas, a fim de, descobrir a qual anda o conhecimento dos participantes a respeito de sua patologia. Aos pacientes que participam do projeto, os acadêmicos oferecem aferição de pressão arterial e orientações sobre temas pertinentes a condições de sua doença, como a importância de hábitos e estilos saudáveis de vida. Ao fim de cada ação educativa foram aplicados os questionários SF-36 para avaliar a qualidade de vida e o de avaliação das atividades prestadas pelas acadêmicas. **RESULTADOS:** Ao fim da nossa ação educativa esperamos que ocorra maior adesão dos pacientes ao tratamento não farmacológico. Os pacientes que participam da presente ação têm avaliado como “bom e muito bom” o trabalho desenvolvido pela equipe de extensão. E relatam que os principais pontos fortes da ação realizada são os panfletos distribuídos que gera uma roda terapêutica seguida pela verificação da pressão arterial. Os pacientes referem que recomendariam a ação educativa para amigos, vizinhos e familiares porque estão gostando e percebendo a melhoria em sua qualidade de vida. Utilizamos o questionário SF-36 para avaliar a qualidade de vida, que aponta menor média a respeito da Limitação por aspectos emocionais, enquanto os itens relacionados à Capacidade Funcional, Limitação por aspectos físicos e Saúde Mental estiveram valores mais próximos de 100, que é considerado um ponto forte, pois quanto mais próximo de 100 melhor é a qualidade de vida do indivíduo. E os outros itens que são relacionados à Dor, Aspectos gerais, Estado de saúde e Vitalidade estão mais próximo a 50. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a proposta é de grande importância, pois com este projeto as pessoas se deparam com alterações no estilo de vida que não imaginava acontecer. A ação é bastante produtiva por proporcionar aos participantes uma visão mais real de sua condição clínica, por meio das ações educativas. Ação essa importante para sensibilizar a comunidade quanto à necessidade de um estilo de vida saudável que ajudará em sua condição física e mental, além de motivação para o processo de promoção das práticas de saúde. **CONTRIBUIÇÕES/IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** Ações educativas são de grande relevância na área da saúde, pois orientações feitas aos pacientes com patologias crônicas tais como a hipertensão, são primordiais para a conscientização do mesmo a desenvolver o autocuidado, com objetivo de diminuir os índices da não adesão ao tratamento farmacológico e não farmacológico. De acordo com MOURA & NOGUEIRA (2013) a educação em saúde feita pelo profissional de saúde é uma estratégia eficaz que promove adesão do paciente ao tratamento, e também permite ao indivíduo com hipertensão arterial ser mais que um mero receptor de informação, passando assim a despertar o seu autocuidado e mudanças no seu estilo de vida².

DESCRITORES: Hipertensão Arterial, Exercício Físico, Educação em Saúde.

EIXO II - Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde

REFERÊNCIAS

- 1- Felipe GF, et al. Presença implicada e em reserva do enfermeiro na educação em saúde à pessoa com hipertensão. Rev. Enferm. 2012 jan/mar.; 20(1):45-9.
- 2- Moura AA, Nogueira MS. Enfermagem e educação em saúde de hipertensos: revisão da literatura. J Manag Prim Health Care. 2013; 4(1):36-41.
- 3- Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-5.
- 4- Nascimento JS, et al. Fatores de risco modificáveis para as doenças cardiovasculares em mulheres com hipertensão arterial. Rev Rene, Fortaleza, 2011 out/dez; 12(4):709-15.