

## “CERTO OU ERRADO”: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UM JOGO LÚDICO AO PORTADOR DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Milena Giselle Sousa de Almeida<sup>1</sup>; Cleide Laranjeira da Silva<sup>1</sup>; Fabíola Mayara Pereira Andrade<sup>1</sup>; Verena Grazielle da Cruz Ferreira<sup>1</sup>; Daiane de Souza Fernandes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica de Enfermagem; <sup>2</sup>Mestranda em Enfermagem

milena.giselle@hotmail.com

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** Segundo JÚNIOR (2006), nos países desenvolvidos, as doenças cardiovasculares são responsáveis pela metade das mortes, além disso, são as principais causadoras de óbito na população brasileira há mais de 30 anos. Dentre essas doenças, a hipertensão arterial é a mais comum em todo o mundo, sendo responsável por altos índices de morbimortalidade, sobretudo entre os idosos. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica, caracterizada pela elevação dos valores da pressão arterial que atinge valores igual ou superior a 140x90 mmHg (BUSATO, 2001). É uma doença de diagnóstico fácil, porém ainda é ignorada por boa parte de seus portadores e mesmo indivíduos que sabem de seu diagnóstico não tem uma adequada taxa de controle. Tem alta prevalência e é importante fator de risco cardiovascular e fácil tratamento, mas com poucos pacientes controlados. Depois de diagnosticada, a estratificação do risco cardiovascular associado vai indicar qual a melhor conduta terapêutica. O tratamento consiste, principalmente, na mudança do estilo de vida (restrição ao sal, manutenção do peso ideal, atividade física regular, maior ingestão de frutas, verduras e cereais e moderação na ingestão álcool). Caso necessário, será também iniciado o tratamento medicamentoso (JARDIM, 2013). **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem ao executar uma ação educativa para os usuários da Unidade Municipal de Saúde, com tema relacionado a Hipertensão Arterial Sistêmica. **Descrição da experiência:** Tratasse de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, executado no dia 20 de Maio de 2014 na Unidade Municipal de Saúde do Guamá, Belém- PA, no decorrer das aulas práticas da atividade curricular de Atenção Integral a Saúde do Adulto e do Idoso (AISAI), com os acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem no 3º semestre e sob a supervisão de uma Enfermeira/Docente, para usuários que estavam na sala de espera da Unidade de Saúde. Para a execução da ação, foi realizada inicialmente uma escuta sensível pelos acadêmicos com alguns usuários indagando-os sobre curiosidades ou dúvidas teriam sobre o assunto Hipertensão Arteriais Sistêmicas (HAS) e houve depois o convite para que no dia da ação eles comparecessem na Unidade, além deles os usuários presentes na sala de espera minutos antes da ação foram convidados. A partir dessa escuta sensível, planejou-se a ação educativa que abrangeria as curiosidades e dúvidas citadas pelos usuários, tomando o devido cuidado para que a metodologia utilizada fizesse com eles absorvessem o conteúdo de uma forma fácil e compreensível. Por isso optou-se ao elaborar a ação a utilização de figuras e jogos. Com as figuras objetivou-se uma total abrangência do público alvo que eram alfabetizados e não alfabetizados. A ação educativa criada consistiu em um jogo denominado “Certo ou Errado?” relacionado ao estilo de vidas dos portadores de HAS poderia ou não ter. Inicialmente houve uma rápida abordagem, com linguagem acessível sobre a temática que abrangeu o que é e formas de ser diagnosticada essa patologia. Posteriormente, os usuários foram divididos em dois grupos, um denominado: “Pressão” e o outro, “Alta”. A dinâmica do jogo foi explicada para os usuários presentes: no jogo cada grupo, simultaneamente, respondia se a figura mostrada estava certa ou errada para os portadores de Hipertensão ter como hábito de vida e ao final foram feitas explicações sobre cada resposta correspondentes a

cada figura que o grupo respondia de forma. Os hábitos abordados nessa ação educativa foram: Ingestão de água, tabagismo, alimentação rica em lipídeos, alimentação saudável, consumo de bebidas alcólicas e exercícios físicos. Para finalizar a abordagem houve um resumo da temática exposta, os usuários foram questionados sobre os hábitos de vidas citados e depois puderam fazer seus questionamentos, e consequentemente tirar suas dúvidas. **Resultados:** Identificou-se uma satisfatória participação dos usuários contribuindo assim para o esclarecimento da maioria das dúvidas e curiosidades deles a respeito do tema. Foi possível uma grande troca de conhecimentos entre acadêmicos, docente e usuários sobre o que era Certo ou Errado a respeito da HAS devido terem sido divididos em dois grupos puderam interagir mais e ao final da ação fizeram questionamentos a cerca da temática utilizada. Além disso, ouvi-los sobre suas experiências, sintomatologia e hábitos de vida. Notou-se que para eles a metodologia utilizada foi significativamente eficiente, visto que, esclareceu diversas dúvidas e que essas ações educativas servem não somente para o conhecimento deles, mas também para que eles disseminem o conhecimento adquirido em seu convívio social para que os ensinamentos possam chegar a todos e assim melhorar o estilo de vida de grande parte da sociedade. **Considerações finais:** Este trabalho é a conclusão de uma ação educativa realizada na Unidade Básica de Saúde do Guamá. Nessa ação se utilizou jogos para a maior interação e participação do usuário, e para maior compreensão dos estilos de vidas saudáveis, para uma pessoa portadora de hipertensão. As ações de educação em saúde, como a descrita neste trabalho, são de fundamental importância para a enfermagem, demonstrando o papel de educador do enfermeiro. Portanto é através delas que o enfermeiro desperta na população a consciência de suas necessidades e o desejo de mudança para alcançar uma melhor qualidade de vida. Elucida-se ainda a necessidade da horizontalidade no processo ensino-aprendizagem, o que constitui peça chave na educação em saúde. Sendo assim nessa atividade podemos observar esse papel do enfermeiro que atingiu o público alvo, já que houve uma participação interação e compreensão dos usuários.

**Descritores:** Hipertensão; Educação em saúde; Estilo de vida.

#### **Referências:**

BUSATO, Otto. **Hipertensão arterial (pressão alta)**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/nefrologia/hipertensao-arterial-pressao-alta>>. Data de publicação: 01 de novembro de 2001. Revisão em: 05 de janeiro de 2011. Acesso em: 06 de outubro de 2014.

JARDIM, Paulo César Brandão Veiga; JARDIM, Thiago de Souza Veiga; SOUZA, Weimar Kunz Sebba Barroso. **Como diagnosticar e tratar Hipertensão arterial sistêmica**. Goiás. Moreira Jr. Editora, 2013: 64-75.

JÚNIOR, Divaldo Pereira de Lyra, et al. **A farmacoterapia no idoso: revisão sobre a abordagem multiprofissional no controle da hipertensão arterial sistêmica**. Revista Latino Americana de Enfermagem. 2006. Maio-Junho. 14 (3); 428-434.