

O PROJETO “QUIZ SAUDÁVEL” INTEGRANDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA NO COTIDIANO DO IDOSO PARAENSE: UM RELATO DE VIVÊNCIA

Christian Boaventura dos Santos¹; Alcione de Souza Oliveira¹; Rafael Santana Costa Torres¹; Rafaela Moura Araújo¹; Daiane de Souza Fernandes²

¹Acadêmico de Enfermagem; ²Mestranda de Enfermagem

boaventurachris@gmail.com

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica representa um problema bastante prevalente no cotidiano moderno, vinculada ao processo natural do envelhecimento, se torna um agravante que afeta a qualidade de vida desta parcela da sociedade. Com o passar dos anos, milhares de seres humanos que constituem a parcela de idosos do nosso país vem sofrendo com as consequências biopsicossociais trazidas pela HAS, sendo que, muitos não sabem do que se trata, os riscos presentes aos portadores e principalmente o que deve ser feito para contornar o quadro agravante e amenizar os seus sintomas. **Objetivo:** Desenvolver uma ação educativa a fim de aprimorar o conhecimento dos idosos presentes influenciando no melhor autocuidado frente a esta patologia. **Descrição da experiência:** Foi utilizada uma ação educativa dividida em dois momentos, uma explicação didática e teórica a cerca da doença Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e um jogo de perguntas e respostas intitulado “Quiz Saudável” com o intuito de envolver o público na dinâmica e sintetizar os ensinamentos anteriormente transmitidos. Houve distribuição de brindes para os participantes que respondiam as perguntas, fazendo com este método, envolvendo questões competitivas, promovesse a participação de um número maior de idosos bem como gerar uma atividade educativa mais divertida e confortável aos participantes. **Resultados e Discussões:** Os participantes demonstraram bastante satisfação e interesse, sendo que, alguns já dominavam a temática mostrando a grande importância que atribuíam à problemática da HAS. Foi possível verificar com clareza que mediante a atividade realizada, várias dúvidas subjetivas, implícitas, haviam sido solucionadas, como também, a geração de novas dúvidas, que surgiram no momento da atividade, que foram respondidas por nosso grupo para o público em geral a cerca de aspectos gerais e específicos da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). **Conclusão:** A ação educativa em si vem reforçar a importância do enfermeiro frente a sua atuação como educador nas diversas unidades básicas de saúde e o quanto levar a informação aos portadores de doenças, tanto crônicas quanto agudas, influencia direta e positivamente na sua recuperação executando a prevenção de doenças e promoção da saúde.

Referência:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 128 p.: il. (Caderno de Atenção Básica, n. 37).