

PREVENINDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E SUAS COMPLICAÇÕES: ATIVIDADE EDUCATIVA EM UM GRUPO DE IDOSOS

Paula Emanuele Santos do Amaral¹; Kethully Soares Vieira¹; Ana Flávia de Oliveira Ribeiro¹; Danielle Oliveira Maciel¹; Bruna Roberta Paixão dos Santos²

^{1,2}Graduação

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA),

²Universidade Federal do Pará (UFPA)

paulaesuascontas7@gmail.com

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença complexa, multifatorial e poligênica dependente da dieta, fatores demográficos e genéticos, resultante do desequilíbrio de vários sistemas, sendo considerada um problema de saúde pública e um fator de risco para doenças cardiovasculares, promovendo a insuficiência cardíaca, renal e acidente vascular cerebral 1. No Brasil, a prevalência média de HAS autorreferida na população acima de 18 anos, segundo a Vigitel – 2011) é de 22,7%, sendo maior em mulheres (25,4%) do que em homens (19,5%). A frequência de HAS tornou-se mais comum com a idade, mais marcadamente para as mulheres, alcançando mais de 50% na faixa etária de 55 anos ou mais de idade, esses por sua vez adentrando a terceira idade, e por tratar-se de uma doença assintomática em que os pacientes apresentam pouca adesão ao tratamento prescrito 2. A educação em saúde é entendida como prática para a transformação dos modos de vida dos indivíduos e da coletividade e, conseqüentemente, promover qualidade de vida e saúde 3. Desta forma, faz-se necessário que o profissional de enfermagem desempenhe ações educativas, junto aos idosos doentes e saudáveis, atuando no controle e prevenção dessa enfermidade, uma vez que as complicações da HAS poderão ser evitadas a partir do conhecimento dos cuidados a serem adotados diariamente e o estilo de vida a ser seguido. Assim como certas complicações podem vir a ser prevenidas uma vez que na aplicação da atividade educativa se pode fazer ao cliente compreender melhor sobre as implicações, conseqüências e assim como dos benefícios de seguir orientações para uma melhora da qualidade de vida. **Objetivos:** Descrever a experiência de uma atividade educativa realizada em um grupo de idosos de uma Unidade Municipal de Saúde em Belém do Pará, assim como demonstrar a importância de medidas para prevenção e controle de doenças crônicas como a HAS. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa de natureza descritiva exploratória, realizado por acadêmicos de enfermagem e enfermeiros durante estágio supervisionado em uma Unidade Municipal de Saúde da região Metropolitana de Belém/PA durante o mês de junho de 2016. No primeiro momento foi comunicado ao grupo de idosos que no próximo encontro dos mesmos, seria realizado uma atividade educativa sobre prevenção e complicações da HAS pela equipe de enfermagem. No dia da realização da atividade, o grupo de idosos teve um momento de atividade física com o educador físico da unidade de saúde, posteriormente um lanche saudável preparado pela coordenação do grupo antes da ação educativa. Solicitamos que o grupo de idosos se posicionasse em semi-círculo para melhor aproveitamento da atividade e depois seguiu-se com a apresentação da equipe de enfermagem e início da ação educativa. A Atividade educativa se deu com apresentação em slides com duração média de 30 minutos explanando o tema em questão na medida em que ocorria momentos de questionamentos, partilhas e reflexões sobre a doença HAS, assim como ênfase na prevenção da manifestação e complicações da mesma. **Resultados:** Participaram da atividade educativa em torno de 30 idosos de ambos os sexos no turno da manhã. No início da ação educativa foi questionado se, dos idosos presentes, havia hipertensos ou moravam com familiar apresentando a doença, a maioria dos participantes responderam “Sim”. Então, alguns

idosos relataram sobre os desafios de conviver com a doença diariamente, a necessidade de cuidar-se para evitar as complicações, e ainda teve uns participantes que relataram episódios de crise da HAS em momentos de hábitos de vida não-saudáveis. Durante a apresentação do conteúdo, utilizando linguagem simples e de forma didática para melhor compreensão e participação, foi questionado sobre alguns tópicos do assunto. Quando questionados sobre o que era a Hipertensão arterial, os idosos demonstraram compreender a doença e ainda referirem sobre a verificação constante da pressão arterial como forma de controle. Sobre as principais causas da doença, foram explicados os fatores de risco modificáveis (uso de bebida alcoólica, alimentação com excesso de sal e gordura, obesidade e falta de exercício físico) e fatores não modificáveis (hereditariedade, idade e raça), atrelado a isso colocamos a importância em atuar nos fatores modificáveis, principalmente adesão a uma alimentação mais saudável e a prática de atividade física regular. Quanto as manifestações clínicas da doença e como identificar sinais de complicações, foi explicado sobre a diferença de crise hipertensiva de urgência e de emergência atrelando a necessidade de buscar o serviço de saúde com rapidez em qualquer manifestação destas. Os idosos compartilharam vivências em momentos de crise da doença confirmando os sinais e sintomas apresentados e obtenção de uma das principais complicações como o Acidente vascular cerebral. Foi enfatizado sobre os principais sintomas de uma crise hipertensiva e os passos que os idosos devem seguir até chegar a unidade de saúde colocando a família como “peça” fundamental nesse processo. Por fim, abordamos de que forma poderemos prevenir a HAS, nesse momento os idosos compartilharam a necessidade de uma alimentação saudável e atividade física colocando que através de mudança do hábito de vida podem incentivar seus familiares a lutar contra a doença. **Conclusão/Considerações Finais:** A realização de uma atividade educativa relacionada ao tema da HAS trouxe diversos pontos positivos na medida em que enfatizou a importância de cada vez mais informar a população sobre uma doença crônica de grande repercussão na sociedade tão comum na maior idade, como é a hipertensão arterial, além de socializar situações vivenciadas pelos idosos relacionadas a essa doença e maneiras de como prevenir o aparecimento dessa enfermidade e principalmente suas complicações na tentativa de tornar o envelhecimento mais saudável. As ações de educação em saúde fazem com que a população desperte para o real valor da saúde, estimulando-os a serem co-responsável pelo processo saúde-doença, dessa forma, percebemos a necessidade da equipe de saúde em adotar ações educativas com foco na prevenção de doenças crônicas e a importância da atuação de profissionais de enfermagem como atores essenciais nesse processo. A atualização constante dos conhecimentos dos profissionais da saúde é muito relevante para a realização de uma abordagem integral. É necessário que a pessoa receba um atendimento holístico e humanizado visando o controle dessa doença crônica em uma fase tão delicada como a terceira idade.

Referências:

1. Oparil S, Zaman MA, Calhoun DA. Pathogenesis of hypertension. *Ann Intern Med.* 2003;139(9):761-76.
2. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner & Suddarth. *Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica.* 10ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2005.
3. Mallmann DG, Galindo Neto NM, Sousa JC, Vasconcelos EMR. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva,* 20(6):1763-1772, 2015.

4. BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 37)