

QUIZ EDUCATIVO SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA NA VELHICE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Yanka Macapuna Fontel¹; Daiane de Souza Fernandes²; Alana Celeste Campos Dias³;
Christiane Tereza Aleixo dos Santos⁴; Marcia Cristina Serrão Mendes⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

yanka_fontel@hotmail.com

Introdução: Hipertensão arterial sistêmica (HAS) é condição clínica multifatorial caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos ≥ 140 e/ou 90 mmHg², vários fatores de risco estão entre as possíveis causas desta patologia: idade, no Brasil incluindo 13.978 indivíduos idosos mostrou 68% de prevalência de HAS¹; aumento da ingestão de sal; ingestão excessiva de álcool; sedentarismo; fatores socioeconômicos; e, principalmente, fatores genéticos. É imprescindível um diagnóstico precoce, para realização de um bom acompanhamento e tratamento. Estratégias para prevenção do desenvolvimento da HAS englobam políticas públicas de saúde combinadas com ações das sociedades médicas e dos meios de comunicação. O objetivo deve ser estimular o diagnóstico precoce, o tratamento contínuo, o controle da pressão arterial, por meio da modificação do estilo de vida e/ou uso regular de medicamentos². No Brasil, HAS atinge 32,5% (36 milhões) de indivíduos adultos, mais de 60% dos idosos, contribuindo direta ou indiretamente para 50% das mortes por doença cardiovascular (DCV) ¹. Perante a necessidade iminente da adesão da pessoa ao tratamento contínuo -medicamentoso ou não-para tentar reduzir os índices de óbitos e melhorar a qualidade de vida, é primordial a atenção dos profissionais de saúde frente aos possíveis agravos e a importância da adesão ao tratamento. Diante disso, buscou-se um meio de alertá-los e orientá-los quanto aos riscos de ser portador de HAS, buscando ressaltar a importância de um bom tratamento regular, por meio da realização de uma ação educativa em saúde. O planejamento antecipado da ação faz que o objetivo a ser alcançado seja efetivo, eficiente e satisfatório. **Objetivos:** Relatar a experiência de uma ação educativa realizada com um grupo de idosos, a qual se baseou na orientação sobre a importância do tratamento para o controle da hipertensão, a fim de preservar a saúde dos mesmos e impedir o agravamento da doença. **Descrição da Experiência:** A atividade foi desenvolvida por acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal do Pará (UFPA), em agosto de 2016, O público-alvo formado por um grupo de idosos, matriculados no projeto de extensão denominado Idoso Saudável, voltado aos usuários com faixa etária a partir de 60 anos matriculados na Unidade Municipal da Saúde (UMS) do Guamá, Belém- PA. A ação consistiu em um 'Quiz' de perguntas e respostas relacionadas ao tema proposto, no formato "torta na cara". As questões foram sobre o conceito, fatores de risco, noções de valores pressóricos e controle da doença, tratamento e prevenção. O 'quiz' foi realizado após uma breve explicação feita por outro grupo de acadêmicos sobre o tema, a qual contemplou todas as questões que seriam posteriormente citadas. Após esta explicação, os idosos dividiram-se aleatoriamente em dois grupos, tentando manter um número aproximado de indivíduos por grupo; um representado pela cor vermelha e, outro pela cor azul, sendo que, para cada grupo, foi disponibilizado um discente que teve a função organizar e representar o seu grupo, frente ao grupo oposto. A ordem de qual grupo responderia determinada questão, foi estabelecida sob o critério de velocidade: os dois

representantes de cada grupo partiram de uma mesma distância, em direção à um ponto em comum, quem o alcançasse primeiro, seria o responsável por responder à questão. Se a resposta estivesse correta, o grupo que acertou pontuaria, e o representante do grupo oposto levaria uma “tortada na cara”, que nada mais era do que uma pequena quantidade de chantilly sobre um prato plástico de sobremesa. Após cada erro ou acerto, outro discente, esclarecia a questão, determinando a questão correta e o motivo para esta ser certa, bem como eliminando as incorretas e explicando o motivo do erro, sempre abrindo espaço para possíveis questionamentos advindo dos idosos. Vale ressaltar, que por mais que houvesse um acadêmico representante de cada grupo, as respostas sobre as questões eram vindas dos idosos participantes. Ao todo, foram cinco questões realizadas, sendo a equipe vencedora foi a que mais somou acertos. Foi utilizado como recurso para ação educativa: um notebook, projetor multimídia, slides pré-programados, balões azuis e vermelhos, cartazes, brindes (caça-palavras), chantilly, pratos plásticos de sobremesa e papel toalha. A ação educativa em saúde foi realizada no período da manhã, durante aproximadamente 20-30 minutos, no auditório da Unidade Municipal de Saúde do Guamá em Belém do Pará. Esperou-se que os idosos participassem de forma ativa na dinâmica para que eles pudessem envolver-se e fixar de forma leve o assunto em questão. **Resultados:** O time vencedor da dinâmica foi o grupo Azul, e como brinde pela participação, foram distribuídos aos idosos uma revista de ‘caça-palavras’, a fim de estimular o raciocínio e a memória. Os recursos utilizados foram adequados à situação facilitando o entendimento do grupo alvo, e a dinâmica foi realizada no tempo desejado respeitando o tempo orgânico dos idosos. A experiência foi construtiva, visto que houve a necessidade dos acadêmicos estudassem previamente e compreendesse o mecanismo da doença, seu controle, tratamento e prevenção, e posteriormente, compartilhar o conhecimento com os idosos, estimulando o papel do enfermeiro como um agente educador. Na ação educativa se teve um forte diálogo com o público-alvo, o que permitiu o exercício de comunicação e liderança o qual os acadêmicos terão que exercer como futuro profissionais. **Conclusão ou Considerações Finais:** A atividade teve os objetivos alcançados. Foi obtido uma intensa interação com o grupo-alvo tornando a ação totalmente eficaz e satisfatória aos seus elaboradores. Evidenciou que os idosos participantes são bastante adeptos ao aprendizado de uma forma participativa, uma vez que, compartilharam expondo seus conhecimentos prévios sobre o assunto. Ao longo da dinâmica, foram respondidas as dúvidas acerca do assunto e o grupo alvo recebeu e fixou as informações de uma forma muito satisfatória. Mostra-se que esta ação educativa em saúde poderá ser realizada outras vezes, com diferentes faixas etárias e outros temas, por ser uma atividade dinâmica, criativa e participativa.

Descritores: Hipertensão arterial, Educação em Saúde, Saúde do idoso.

Referências:

1. Scala, LC, Magalhães, LB, Machado, A. Epidemiologia da hipertensão arterial sistêmica. In: Moreira SM, Paola AV; Sociedade Brasileira de Cardiologia. Livro Texto da Sociedade Brasileira de Cardiologia. 2ª. ed. São Paulo: Manole; 2015. p. 780-5
2. Sociedade Brasileira de Cardiologia. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Volume 107, Nº 3, Supl. 3, São Paulo, 2016