

# ORIENTAÇÃO SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA COMO ALIADA NA DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

*Data de aceite: 02/10/2023*

### **Laura Heckler**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Yan Fincatto**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Solange De Bortoli Beal**

Professora especialista do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Lucas Bottesini dos Santos**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Daiana Caide Lopes Brandenburg**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Marcio Griss Ramos**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Fabiana Correã Nogueira Latronico**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Otavio Augusto Nesi Artifon**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Reivle Deucher Nunes**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Priscila Kunkel Sebastiany**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Vanessa Machry**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

### **Kennyel André Vellozo**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.

Trabalho resultante da/do Projeto Integrador da 5ª fase do curso de Medicina.

**RESUMO** – Segundo as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial de 2020, Hipertensão arterial (HA) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos  $\geq 140$  e/ou  $90$  mmHg. Está associada de modo frequente a distúrbios metabólicos, lesão de órgãos alvo, dentre outras manifestações, sendo esta agravada pela presença de outras doenças e/ou fatores de

risco, tais como obesidade, dislipidemia, diabetes melito (DM). O objetivo deste projeto foi realizar orientações através de conversas e de um folder educativo criado pelos idealizadores do projeto, explicando os benefícios das mudanças dos hábitos de vida para melhora da hipertensão arterial. Com base nessa perspectiva, pensou-se em orientar os pacientes em uma UBS do meio oeste catarinense. O presente estudo é uma pesquisa de abordagem qualitativa na área de saúde dos pacientes com hipertensão arterial. Pretendeu-se abranger um grande número de hipertensos, para que fosse possível esclarecer as dúvidas e melhorar a qualidade de vida desses pacientes. Temos o enseio de que esta educação em saúde seja feita de forma continuada, para que seja possível observar cada vez mais pacientes longevos e com uma boa qualidade de vida

**PALAVRAS-CHAVE:** Hipertensão Arterial. Exercício Físico. Educação em Saúde.

## INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é um grave problema de saúde pública, doença multifatorial, crônica e sistêmica, possui alta prevalência e morbidade. Caracterizada pela elevação dos valores pressóricos, para sua identificação é necessário aferir duas ou mais vezes, com resultados dos níveis iguais ou superior a 140/90mmHg (OLIVEIRA, 2011).

Ainda, é possível observar o aumento da obesidade e sedentarismo cada vez mais frequente na população brasileira e por consequência o aumento das doenças cardiovasculares, principalmente a Hipertensão Arterial, como também o grande número de óbitos no país pela doença (LESSA, 2004).

Segundo o Ministério da Saúde (2014) a Hipertensão arterial sistêmica (HAS) não possui cura, entretanto medidas farmacológicas e não farmacológicas como mudanças no estilo de vida, diminuição do peso, prática regular de exercícios físicos, controle da glicemia e melhora da alimentação com a diminuição do sódio e de alimentos industrializados, podem auxiliar e melhorar os níveis pressóricos, promovendo qualidade de vida para os pacientes (BRASIL, 2014)

Sabe-se do problema que o Brasil enfrenta hoje com as doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas encontra-se a Hipertensão Arterial Sistêmica ou HAS, principal fator de risco para doenças cardiovasculares. Na contemporaneidade, existem muitos estudos que comprovam que a realização de atividade física pode diminuir de forma significativa as cifras pressóricas nestes pacientes, principalmente os exercícios aeróbicos (LESSA, 2004).

Assim, pensou-se neste tema para pesquisar e aplicar um folder explicativo sobre a influência do exercício físico como aliada no tratamento da hipertensão arterial. Desenvolveu-se o presente estudo devido a relevância no contexto nacional e a importância que os profissionais da saúde possuem para/com estes pacientes na área não só de tratamento farmacológico, mas também de orientar os tratamentos adjuvantes.

O objetivo deste estudo foi realizar orientações através de conversas e de um folder educativo criado pelos idealizadores do projeto, explicando os benefícios das mudanças

dos hábitos de vida para melhora da hipertensão arterial. Com base nessa perspectiva, surgiu a ideia de acolher e orientar os pacientes em uma UBS do meio oeste catarinense.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa na área de saúde dos pacientes com hipertensão arterial, realizado em uma Unidade Básica de Saúde do meio oeste catarinense.

Com base em referências bibliográficas já existentes e buscando auxiliar no tratamento e a qualidade de vida dos pacientes com Hipertensão Arterial, elaborou-se um folder educativo com o propósito de atingir o objetivo proposto para este estudo.

Ademais, elaborou-se o folder com auxílio do Caderno de Atenção Básica estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica – hipertensão arterial sistêmica, do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Cardiologia, com as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.

Por conseguinte, qualquer pessoa poderá receber o folder e as orientações, porém o enfoque deu-se àquelas pessoas com hipertensão, através de rodas de conversas realizadas na UBS, enquanto aguardavam para atendimento conforme a demanda de procura pelos serviços de saúde. Outrossim, ressalta-se que o projeto seguiu todos os parâmetros éticos, não necessitou passar pelo comitê de Ética e Pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Conforme já estudado, para o correto tratamento e prevenção dos pacientes com hipertensão arterial é de suma importância aliar não só tratamento medicamentoso, mas também o não medicamentoso.

Tendo em vista isso, e também que as rodas de conversas mensais com os hipertensos estão ainda suspensas, por conta da Pandemia do COVID-19, decidiu-se realizar educação em saúde com enfoque nestes pacientes hipertensos para que haja uma melhor adesão ao tratamento de HAS.

Realizou-se no dia 25/05/2022 e no dia 08/06/2022 no município de Fraiburgo-SC, na UBS Nações a entrega dos folders com posterior orientação, não só aos pacientes hipertensos, mas para todos os que estiveram na UBS nesse dia, uma vez que a prevenção faz parte da atenção primária em saúde.

Desta forma, atingiu-se 27 (vinte e sete) pacientes em uma roda de conversa com o grupo que aguardava para ser atendido pelos serviços de saúde nos dias supracitados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente projeto pretendeu abranger um grande número de hipertensos, para que

fosse possível esclarecer as dúvidas e melhorar a qualidade de vida desses pacientes. Conforme os dias vivenciados na Unidade Básica de Saúde, foi factível perceber o elevado número de hipertensos. Dessa forma, o projeto apresentou relevância para a vida pessoal desses pacientes e para o conhecimento pessoal de cada integrante do estudo.

Espera-se que essa educação em saúde seja feita de forma continuada, para que seja possível observar cada vez mais pacientes longevos e com uma boa qualidade de vida.

## INSTITUIÇÕES FINANCIADORAS E APOIADORAS / AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Uniarp e aos nossos tutores e preceptores por todo apoio e orientação durante nossa pesquisa.

**Você sabia?**

A prática regular de exercícios físicos diminui a incidência de Hipertensão arterial.



- ❑ Hipertensos que fazem prática de exercícios físicos apresentam uma redução de 27 a 50% no risco de mortalidade.
- ❑ Fazer exercícios aeróbicos como caminhadas regulares, possui resultado comprovado na diminuição da pressão arterial.

**Tratamento**

Feito com medicamentos e pela adoção de hábitos de vida saudáveis.

Categoria da pressão arterial	Sistólica mm Hg (máxima)	Diastólica mm Hg (mínima)
Normal	menor que 120	menor que 80
Pré-hipertensão	120 - 139	80 - 89
Pressão arterial elevada	140 - 159	90 - 99
Hipertensão estágio 1	160 - 179	100 - 109
Hipertensão estágio 2	180 ou maior	110 ou maior
Crise hipertensiva (emergência médica)	maior que 180	ou maior que 110

Referências Bibliográficas:

- Sociedade Brasileira de Cardiologia. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020.
- Cadernos de atenção básica: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica - hipertensão arterial sistêmica. 37. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

**Uniarp**  
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe

**UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE – Campus de Caçador**  
Orientadoras: Elaine Aparecida Caregnato e Solange Bortoli Beal.  
Alunos: Laura Heckler e Yan Fincatto



**HIPERTENSÃO**  
Como está sua pressão?




### Hipertensão

Conhecida como “Pressão alta”, doença crônica que ocorre quando a pressão sanguínea nas artérias é persistentemente elevada.



Faz com que o coração faça um esforço maior do que o normal.

**Diagnóstico**

Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão.

### Sintomas

• Considerada silenciosa






Frequentes são:

- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Palpitações;
- ✓ Náuseas;
- ✓ Rubor facial;
- ✓ Sangramento nasal;
- ✓ Fraqueza;
- ✓ Visão embaçada;
- ✓ dores no peito;
- ✓ Tonturas;
- ✓ zumbido no ouvido;
- ✓ Fraqueza;
- ✓ visão embaçada.

### Como evitar?

- ! manter o peso adequado
- ! não abusar do sal;
- ! Praticar atividade física regular;
- ! Aproveitar momentos de lazer;
- ! Não fumar;
- ! Moderar o consumo de álcool;
- ! Evitar alimentos gordurosos;
- ! Controlar o diabetes;
- ! Controlar colesterol;
- ! Evitar estresse



**Pode causar:**

- ✓ Derrame;
- ✓ Ataque cardíaco;
- ✓ Problemas nas artérias e rins.

**Figura 1-** Folder educativo

Fonte: Os autores (2022)

## REFERÊNCIAS

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial–2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.].v. 116, p. 516-658, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/abc/a/Z6m5gGNQCvrW3WLV7csqbqh/?lang=pt>. Acesso em 4 mai 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica** Brasília :, 2014.162 p. : il. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_doenca\\_cronica\\_cab35.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf). Acesso em: 5 mai 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. **Linha de cuidado do adulto com hipertensão arterial sistêmica** [recurso eletrônico] Brasília, 2021. 85 p. : il. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/linha\\_cuidado\\_adulto\\_hipertens%C3%A3o\\_arterial.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_adulto_hipertens%C3%A3o_arterial.pdf). Acesso em: 5 mai 2022.

LESSA, I. Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: um desafio para a complexa tarefa da vigilância. **Ciência & Saúde Coletiva** 2004, v. 9, n. 4, pp. 931-943. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232004000400014> .Acesso em: 4 mai 2022.

OLIVEIRA, A. Tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. **Revista Bioquímica da Hipertensão**. São Paulo. v 20. n. 11, 2011. Disponível em; [https://www.inesul.edu.br/revista\\_saude/arquivos/arq-idvol\\_10\\_1339682941.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista_saude/arquivos/arq-idvol_10_1339682941.pdf). Acesso em: 4 mai 2022.

SILVA, Gustavo Rangel Oliveira. **Tratamento não medicamentoso na na hipertensão arterial**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em : <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13867>. Acesso em: 5 mai 2022.