

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA – AÇÃO E INTERVENÇÃO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE MÃE PALMIRA, NO MUNICÍPIO DE PARINTINS, AMAZONAS

Cláudia Gomes

Acadêmica do Centro Universitário
FAMETRO

Nara Suélen Ribeiro Cruz

Acadêmica do Centro Universitário
FAMETRO

Sonia Farias Barros

Acadêmica do Centro Universitário
FAMETRO

RESUMO: A hipertensão arterial (HAS) é uma patologia presente em 30% da população brasileira, sendo a atenção básica responsável por promover a adesão ao tratamento devido ao bom relacionamento entre usuário e profissional. Nesse contexto, o objetivo deste relato de experiência é abordar as práticas bem-sucedidas realizadas em conjunto com a comunidade, com o intuito de contribuir para a educação em saúde sobre a hipertensão arterial sistêmica em adultos. Para mobilizar a comunidade acerca da prevenção da doença, nós, alunos do curso de Enfermagem, realizamos uma ação na Unidade de Saúde Mãe Palmira, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida

dos hipertensos por meio da educação em saúde. A metodologia utilizada consistiu em uma palestra com o tema: “Hipertensão Arterial: abordando a HAS, suas particularidades, principais causas, modos de prevenção e controle da patologia”. Os resultados obtidos mostraram que os participantes ficaram satisfeitos com a palestra. No entanto, a necessidade de outras ações sobre a temática se mostrou relevante para garantir a promoção e educação em saúde na comunidade. Para os acadêmicos, a atividade desempenhou um papel educativo, contribuindo para a conscientização da população e aumentando significativamente o conhecimento sobre a doença, gerando um impacto positivo na comunidade e melhorando a qualidade de vida dos moradores.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão Arterial Sistêmica. Educação em Saúde. Prevenção. Experiência.

ABSTRACT: Arterial hypertension (AH) is a condition present in 30% of the Brazilian population, with primary care being responsible for promoting treatment adherence due to the good relationship between the user and the professional. In this context, the aim of this report is to

discuss the successful practices carried out in collaboration with the community, aiming to contribute to health education on systemic arterial hypertension in adults. To mobilize the community about disease prevention, we, nursing students, carried out an action at the Mãe Palmira Health Unit, with the goal of improving the quality of life for hypertensive individuals through health education. The methodology used consisted of a lecture with the theme: "Arterial Hypertension: addressing AH, its particularities, main causes, prevention methods, and disease control." The results showed that the participants were satisfied with the lecture. However, the need for further actions on the subject proved relevant to ensure health promotion and education in the community. For the students, the activity played an educational role, contributing to the population's awareness and significantly increasing knowledge about the disease, generating a positive impact in the community and improving the residents' quality of life.

KEYWORDS: Systemic Arterial Hypertension. Health Education. Prevention. Experience.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HAS) é considerada uma doença silenciosa, pois na maioria dos casos não são observados quaisquer sintomas no paciente. Constitui-se um grave risco para as doenças cardiovasculares, acidentes vasculares e caracteriza-se como umas das mais importantes doenças na área da saúde pública devido às altas taxas de morbidade e mortalidade. Muitas vezes, os usuários não tem esta consciência das possíveis complicações da hipertensão, desta forma não se envolvem, nem buscam formas de controle dos níveis pressóricos (BRASIL, 2013).

A HAS é um dos principais problemas de saúde pública no Brasil, visto que eleva o custo médico- social devido aos seus fatores de riscos, agravos e doenças provenientes de multifatores. Assim, desenvolver ações que promovam estilos de vida mais saudáveis, para que se possa evitar o surgimento dessa doença, atenuar seus danos, incapacidades, riscos e detectá-la precocemente é uma medida essencial no que tange ao cuidado de pacientes hipertensos, pois acarreta mudanças positivas na vida dessas pessoas (AZEVEDO, SILVA, & GOMES, 2017; MOREIRA et al., 2020).

Desse modo, a educação em saúde é uma ferramenta de fundamental importância na promoção da saúde pública. Define-se a educação em saúde como o meio cujo conhecimento produzido cientificamente na área da saúde, e intermediado pelos profissionais de saúde, alcança o cotidiano das pessoas, permitindo a estas novas condutas e hábitos de saúde. A relevância da saúde no âmbito educacional obteve novos modelos com a implantação de diretrizes incorporadas na publicação da Carta de Ottawa, a qual conceitua que a promoção de saúde é fornecer às populações opções que as permitam maior autonomia no controle e na melhora de sua própria saúde (NICOLAU et al., 2018; RIBEIRO et al., 2017).

É importante destacar que na maioria dos casos desconhece-se a causa da hipertensão arterial. Todavia, vários são os fatores que podem estar associados à elevação da pressão arterial como sedentarismo, o estresse, o tabaquismo, o envelhecimento, história familiar, a raça, o gênero, o peso e os fatores dietéticos. Apesar de consolidada a relação entre hipertensão arterial e os fatores nutricionais, ainda não são bem esclarecidos os mecanismos de atuação deste sobre a elevação da pressão arterial, são conhecidos, no entanto, os efeitos de uma dieta saudável (rica em frutas e vegetais e pobre em gorduras) sobre o comportamento dos níveis pressóricos (CAMPOS; FARIA, 2010).

A hipertensão arterial é uma das doenças mais prevalentes no mundo. Estima-se que no Brasil cerca de 30% da população adulta seja hipertensa e isso está relacionado ao sedentarismo, hábitos alimentares (elevada ingestão de sal) e à epidemia de obesidade, entre outros fatores. Frequentemente se associa a distúrbios metabólicos, como obesidade abdominal, dislipidemias, diabetes mellitus (DM) tipo II (BRASIL, 2014).

Com base nessas considerações e questiona-se: Quais as possíveis complicações da hipertensão não controlada e como elas podem ser evitadas? Em vista disso, o objetivo geral deste relato de experiência é trazer à tona a reflexão e a discussão na comunidade e contribuir para a educação em saúde no que se refere a hipertensão arterial sistêmica, em adultos.

METODOLOGIA

No dia 26 de abril de 2024, a partir das 9 horas da manhã, dia Nacional de Prevenção e combate a Hipertensão Arterial Sistêmica. Foi realizado um dia “D” na Unidade básica de saúde “Mãe Palmira”, com os acadêmicos do quinto período de Bacharel em Enfermagem – Fаметro Parintins / Amazonas. Houve a presença do Secretário de Saúde do Município de Parintins – Amazonas, Sr. Clerton Rodrigues, juntamente com a Coordenadora do Programa de Hipertensão Arterial, Sra. Darlene Valério e a Coordenadora de Atenção Básica, Sra. Leidiane Santarém. A gestora da UBS “Mãe Palmira” e com os profissionais da UBS, acadêmicos e técnicos em enfermagem, deram o início à ação com o objetivo de conscientizar os usuários da unidade à prevenção e o tratamento da patologia.

Os acadêmicos de Enfermagem formam 55 integrantes e foram divididos em três grupos para execução da ação. Para conduzir a ação, foi adotada como ferramenta metodológica o formato de palestras, acompanhadas de material didático em slides.

O primeiro grupo ficou responsável de ministrar uma palestra sobre o tema com os usuários da UBS e relatando as principais causas e suas formas de prevenção e controle de quem já convive com a doença.

O segundo grupo ficou sob a responsabilidade de realizar a entrega de panfletos informativos das principais causas que acometem o surgimento da doença, como também orientar ao hábito de uma alimentação saudável e a realização de atividades físicas para a prevenção. Os alunos ornamentaram o ambiente onde ocorreu a ação, para que pudesse ser mais acolhedor aos ouvintes.

O terceiro grupo ficou responsável de realizar os registros fotográficos da ação. Os discentes puderam registrar os principais momentos ocorridos e anotar os pontos principais da ação para desenvolvimento do trabalho.

O intuito geral dessa iniciativa foi promover uma maior compreensão sobre a importância do controle da pressão arterial, capacitando os participantes a adotar medidas preventivas e de autocuidado para lidar de forma mais eficaz com a hipertensão.

Dentro do contexto da hipertensão arterial sistêmica, foram abordados seus principais sintomas, fatores de risco, tratamentos e prevenção. Ao fornecer conhecimentos relevantes e individualizar as metas de cuidado, a equipe almejou contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida dos participantes, bem como, para informar sob a redução dos riscos associados à hipertensão e suas complicações.

Evidenciou-se, o controle adequado da pressão arterial, os fatores de risco associados à hipertensão e as complicações que podem surgir, caso a doença não seja tratada adequadamente, também foi destacado a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como: a prática regular de exercícios físicos; cuidados com a saúde mental; a alimentação equilibrada e a redução do consumo de sal.

Através de uma abordagem interativa e dinâmica, podemos promover um maior entendimento sobre a hipertensão arterial sistêmica e capacitar os participantes adotarem medidas preventivas e de controle, visando a melhoria da qualidade de vida e a redução dos riscos associados à doença.

RESULTADOS

Ao final da ação, percebemos resultados positivos, com alguns participantes relatando maior conscientização sobre a importância do controle da pressão arterial e demonstrando comprometimento com a adoção de novos hábitos saudáveis.

Essa experiência mostrou a importância de adaptar as estratégias educativas para o público-alvo, tornando a educação em saúde mais acessível e efetiva. Evidencia-se, portanto, a necessidade da realização de ações em educação em saúde para esta população, principalmente com uma linguagem adequada e simplificada, visando promover o entendimento e absorção das informações.

Com base nos resultados obtidos, recomendamos a continuidade e expansão de ações educativas semelhantes. Esperamos que iniciativas como essa continuem a ser realizadas pelos profissionais da Unidade Mãe Palmira, contribuindo para a promoção da saúde e bem-estar da população atendida.

Desta forma, constatou-se que esse tipo de atividade educativa pode ser realizado pela equipe de enfermagem nos intervalos enquanto os usuários aguardam os atendimentos ou procedimentos na UBS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para os alunos de enfermagem, esta ação educativa revelou-se valiosa e impactante, pois oportunizou uma experiência nova para os usuários e os alunos. Através das palestras e material didático, fornecemos informações relevantes de forma acessível aos participantes, promovendo a conscientização sobre a importância do controle da pressão arterial e de hábitos saudáveis.

Essa experiência reforça a necessidade de mais ações educativas na atenção básica para capacitar os usuários e a comunidade a tomar decisões sobre o cuidado da sua saúde, bem como, para seus profissionais e gestores. Nesse contexto, a enfermagem torna-se protagonista no processo de promoção da saúde no âmbito do SUS.

A educação na saúde e a disseminação de informações são preciosas no sentido de ser uma ferramenta essencial na promoção da saúde e prevenção de patologias, diminuindo consideravelmente os índices de morbimortalidade na população e reduzindo os índices da doença no município.

Através da educação em saúde, podemos enfrentar os desafios de saúde e buscar um futuro mais saudável para todos. Agradecemos a oportunidade de contribuir para o bem-estar da comunidade que participou da ação.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, A. M. G. B.; SILVA, D. O.; GOMES, L. O. S. Educação em saúde como ferramenta no conhecimento do usuário com hipertensão arterial. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, v. 11, supl. 8, p. 3279-3289, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1032530>. Acesso em: 06 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica, n. 35. Brasília: Ed. Ministério da Saúde, 2014.

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. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica.pdf. Acesso em: 06 fev. 2023.

CAMPOS, F.; HORÁCIO, M. Dos planejamentos e avaliação das ações em saúde. Belo Horizonte: NESCON/UFMG, 2. ed., 2010.

NICOLAU, S.; BATISTA, K. J. D.; MOURA, A.; SIMAS, J. Práticas de educação em saúde realizadas por enfermeiros para pacientes do programa Hipertensão. *Journal of Management & Primary Health Care*, v. 9, n. 9, 2018. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/507>. Acesso em: 06 fev. 2023.