

# EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

## HEALTH EDUCATION IN THE CONTROL OF SYSTEMIC ARTERIAL HYPERTENSION: EXPERIENCE REPORT

Márcia Marinho da Silva Pardim<sup>1</sup>

Lílian Natália Ferreira de Lima<sup>2</sup>

Raquel Machado Borges<sup>3</sup>

Cristiana Maria de Araújo Soares Gomes<sup>4</sup>

Said Antonio Trabulsi Sobrinho<sup>5</sup>

Kerlla Gomes da Silva Nunes<sup>6</sup>

Vanessa Silva Souza Viana<sup>7</sup>

Ana Maria da Costa Teixeira Carneiro<sup>8</sup>

**Resumo:** A hipertensão arterial (HAS) é uma patologia presente em 30% da população brasileira, sendo a atenção básica é responsável por gerar a adesão ao tratamento devido ao bom relacionamento usuário e profissional. Em vista disso, o objetivo deste relato de experiência é abordar as práticas exitosas realizadas juntamente com a comunidade hipertensa, com intuito de contribuir para a educação em saúde desta população sobre a hipertensão arterial sistêmica. Realizou-se uma ação com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos hipertensos através da educação em saúde, abordando a HAS e suas particularidades através de uma palestra oral, com slides. Realizou-se também a aplicação de questionário de avaliação da ação de extensão realizada com o intuito de investigar se estes tinham obtido conhecimentos sobre o proposto, em que evidenciou-se que os participantes ficaram satisfeitos com a palestra, entretanto, sempre confundiam as características da HA com DM. Evidencia-se portanto, a necessidade de outras ações a respeito da temática para sanar dúvidas ainda restantes e promoção da saúde da comunidade.

1 Enfermeira. Pós-Graduada em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde da Família (UNITINS)- Campus Universitário de Augustinópolis, Tocantins.

2 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6290282911607995>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0931-3105>. E-mail: [lilian.nf@unitins.br](mailto:lilian.nf@unitins.br).

3 Enfermeira. Mestre em Terapia Intensiva, pela SOBESTI. Docente da FACIMP -WYDEN. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0388-7183>. E-mail: [enferaque@msn.com](mailto:enferaque@msn.com).

4 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

5 Enfermeiro. Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. Servidor público efetivo do Estado do Tocantins, Brasil.

6 Graduação em Odontologia, pela FAHESA/UNITPAC. Especialização em Ortodontia em andamento, pela IPE/FAIPE. Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-1397-6146>.

7 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

8 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil.

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial Sistêmica. Hipertensos. Familiares Hipertensão. Educação em Saúde.

**Abstract:** Arterial hypertension (SAH) is a pathology present in 30% of the Brazilian population, and primary care is responsible for generating adherence to treatment due to the good user-professional relationship. In view of this, the objective of this experience report is to address the successful practices carried out together with the hypertensive community, with the aim of contributing to the health education of this population about systemic arterial hypertension. This is a qualitative research, of the experience report type. An action was carried out with the aim of improving the quality of life of hypertensive patients through health education, addressing SAH and its particularities through an oral lecture, with slides. A questionnaire was also applied to evaluate the extension action carried out with the aim of investigating whether they had obtained knowledge about the proposal, in which it was shown that the participants were satisfied with the lecture, however, they always confused the characteristics of the lecture. HA with DM. Therefore, the need for other actions on the subject is evident in order to solve remaining doubts and promote the health of the community.

**Keywords:** Systemic Arterial Hypertension. Hypertensive. Familial Hypertension. Health education.

## Introdução

A hipertensão arterial (HAS) é considerada uma doença silenciosa, pois na maioria dos casos não são observados quaisquer sintomas no paciente. Constitui-seum 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).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2010), vários estudos populacionais evidenciam a importância do controle da Hipertensão para a redução da morbimortalidade cardiovascular. Desta forma, as elevadas taxas de morbimortalidades cardiovasculares em países de industrialização recente parecem depender de modo importante da elevada prevalência de Hipertensão nesses países.

É importante destacar que na maioria dos casos desconhece-se a causa da hipertensão arterial. Porém 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. A pesar 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).

O aumento da esperança de vida, aliado às modificações dos estilos de vida da população, tem levado ao aumento de fatores de risco de doenças crônicas, designadamente, o excesso de peso, o sedentarismo, o baixo consumo de frutos e produtos hortícolas, bem como o consumo de álcool. Estima-se que mais de metade das mortes prematuras sejam provocadas por doenças crônicas, como as cardiovasculares; o tratamento destas doenças, apesar de ser gerador de melhoria na qualidade de vida, comporta avultados custos em terapêutica prolongada e utilização dos serviços de saúde (BRASIL, 2001).

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).

Para Oliveira et al. (2013), as equipes da saúde da família possuem boas condições para gerarem a adesão ao tratamento de doenças como a hipertensão, pois estimulam o bom relacionamento usuário e profissional e favorecem a corresponsabilidade do tratamento. As ações educativas promovidas pelos profissionais estimulam o desenvolvimento da autonomia do indivíduo e possibilitam as discussões e orientações quanto à adoção de novos hábitos de vida.

Não obstante, ressalta-se que o envelhecimento, os estilos de vida menos saudáveis e as influências ambientais negativas acentuam o aumento da prevalência das doenças crônicas e a redução das capacidades físicas e mentais das pessoas idosas, o que limita a sua independência, autonomia e participação social. Assim sendo, a detecção precoce e o controle adequado das doenças crônicas e do declínio físico e mental são essenciais para um melhor prognóstico, redução da prevalência de comorbidades e manutenção da capacidade funcional (DGS, 2017).

Com base nestas considerações e aliado ao fator de baixo desempenho no acompanhamento dos clientes com Hipertensão arterial, questiona-se: como melhorar a atenção à saúde dos Hipertensos da área de abrangência da UBS II Augustinópolis/TO?

Em vista disso, o objetivo deste relato de experiência é abordar as práticas exitosas realizadas juntamente com a comunidade hipertensa e pessoas com familiares hipertensos, com intuito de contribuir para a educação em saúde desta população sobre a hipertensão arterial sistêmica.

## Metodologia

Neste relato de experiência, foi realizada uma ação com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos hipertensos por meio da educação em saúde, abordando os cuidados e outras questões relacionadas ao controle da Pressão Arterial, e estabelecendo metas individuais para cada participante. A ação ocorreu no mês de maio de 2023 e teve como público-alvo os indivíduos vinculados ao programa HIPERDIA - Programa de Hipertensão Arterial e Diabetes da Unidade Básica de Saúde II de um município do Norte do Tocantins, incluindo também familiares de participantes.

Para conduzir a ação, foi adotada como ferramenta metodológica o formato de palestras, acompanhadas de material didático em slides. Essa abordagem visou a fornecer informações relevantes sobre o controle da pressão arterial, bem como outras temáticas pertinentes para a saúde dos hipertensos.

Além disso, após as palestras, foi realizado um atendimento individualizado para avaliar o nível de conhecimento adquirido pelos participantes ao longo da ação. O objetivo dessa avaliação foi verificar se a ação teve efeitos positivos e se as informações foram assimiladas de forma adequada pelos envolvidos. Essa abordagem individual também permitiu a aplicação de cuidados em saúde personalizados, levando em consideração as especificidades de cada quadro clínico.

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. 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 a redução dos riscos associados à hipertensão e suas complicações.

## Desenvolvimento, resultados e discussão

Nos meses de março a maio de 2023, foi realizada ações educativas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos hipertensos na Unidade Básica de Saúde II de um município do Norte do Tocantins. A iniciativa surgiu devido à grande quantidade de pacientes hipertensos que participam do programa Hiperdia, bem como a preocupação em instruir não apenas os participantes do programa, mas também seus familiares que enfrentam a hipertensão arterial sistêmica.

Com base nos dados alarmantes apresentados na última Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) conduzida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em conjunto com o Ministério da Saúde, que indicou que a hipertensão arterial atinge 31,3 milhões de pessoas no Brasil, sendo 59,7% dos casos em idosos acima dos 60 anos, sentimos ainda mais a urgência em realizar a ação. Além disso, o estudo do IBGE também revelou que a prevalência da hipertensão é mais alta em pessoas com menor escolaridade, o que reforçou a importância de proporcionar informações educativas.

Durante as palestras, abordamos diversos temas relevantes, incluindo os cuidados necessários para 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, a alimentação equilibrada e a redução do consumo de sal.

Após as palestras, foi realizado atendimentos individuais para avaliar o nível de conhecimento adquirido e para personalizar as orientações de cuidados de acordo com as especificidades de cada quadro clínico. Essa abordagem personalizada visou empoderar os participantes, capacitando-os a tomar medidas proativas para o controle da hipertensão em suas vidas diárias.

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

Parte superior do formulário

**Figura 1.** Ação em educação em saúde



Fonte: A pesquisa (2023)

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.

A educação em saúde é um processo educativo que busca capacitar indivíduos e comunidades a adquirir conhecimentos, habilidades e atitudes necessárias para tomar decisões informadas em relação à sua saúde e bem-estar (MALLMANN et al., 2015). Desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde, ela capacita as pessoas a adotarem comportamentos saudáveis, prevenirem doenças e aderirem a tratamentos adequados.

Através da educação em saúde, as pessoas podem aprender sobre os fatores de risco para doenças, os benefícios de estilos de vida saudáveis, a importância da prevenção e detecção precoce de doenças, bem como estratégias para lidar com condições crônicas.

No contexto específico da hipertensão arterial sistêmica, a educação em saúde aumenta a conscientização dos pacientes sobre a doença, seus riscos e complicações associadas. Os pacientes passam a entender a importância de controlar a pressão arterial elevada e os benefícios de um estilo de vida saudável. Capacitados, eles assumem um papel ativo no gerenciamento de sua própria saúde, monitorando regularmente sua pressão arterial, aderindo à medicação prescrita, adotando uma dieta equilibrada, praticando atividade física regular e evitando fatores de risco, como o tabagismo (SILVA et al., 2018).

Durante a realização da ação educativa, observou-se que, inicialmente, os participantes não estavam prestando muita atenção à palestra. No entanto, ao chamar a atenção deles através de uma apresentação mais dinâmica e envolvente, foi possível despertar um olhar diferenciado para o conteúdo abordado. A ação começou com uma apresentação dos palestrantes e também uma apresentação do público participante, buscando deixá-los à vontade e criar um ambiente acolhedor. Isso abriu espaço para a participação ativa dos presentes, encorajando-os a fazer perguntas e compartilhar suas experiências. Essa abordagem personalizada permitiu uma melhor adaptação na abordagem do conteúdo, facilitando o engajamento do público (JOHNSON; GENCHEVA, 2018).

Dentro do contexto da hipertensão arterial sistêmica, foram abordados seus principais sintomas, fatores de risco, tratamentos e prevenção. Essa experiência mostrou a importância de adaptar as estratégias educativas para cada público-alvo, tornando a educação em saúde mais acessível e efetiva. Através de uma abordagem interativa e personalizada, podemos promover um maior entendimento sobre a hipertensão arterial sistêmica e capacitar os participantes a adotarem medidas preventivas e de controle, visando a melhoria da qualidade de vida e a redução dos riscos associados à doença. Esperamos que iniciativas como essa continuem a ser realizadas, contribuindo para a promoção da saúde e bem-estar da população atendida.

## Conclusão ou considerações finais

A ação educativa realizada para melhorar a qualidade de vida dos hipertensos revelou-se valiosa e impactante. 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 ações educativas na atenção básica para capacitar a comunidade a tomar decisões informadas sobre sua saúde. A educação em saúde é uma ferramenta essencial na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Com base nos resultados obtidos, recomendamos a continuidade e expansão de ações educativas semelhantes. 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 atendida.

## Referências

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNS - Pesquisa Nacional de Saúde**. 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>. Acesso em: 02 de jun. 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](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica.pdf). Acesso em: 06 de fev. 2023.

BRASIL, Ministério da saúde. **Plano Nacional de Saúde - PNS**. 1 Ed. Brasília: Ministério da Saúde. 2011.

CAMPOS, F; HORÁCIO M. **Dos planejamentos e avaliação das ações em saúde**. Nescon/ufmg - curso de especialização em atenção básica em saúde da família. Belo horizonte: nescon/ufmg, 2010. 110p.

DGS. Direção Geral da Saúde. **Plano Nacional de Saúde 2012-2016. Revisão e extensão a 2020. DGS**. 2014. Disponível em <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ComInf/Noticias/Documents/2015/Junho/PNS-2020.pdf>. Acesso em: 05 de fev. 2023.

JOHNSON, S A; GENCHEVA, E. The Role of Audience Participation in Public Speaking: Encouraging Questions and Interaction. **Communication Research Reports**, v. 5, n. 4, 2018.

MALLMANN, Danielli Gavião et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 1763-1772, 2015.

OLIVEIRA, T.; MIRANDA, L.; FERNANDES, P.; CALDEIRA, A. Eficácia da educação em saúde no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. **Acta Paul Enferm**. v. 26, n. 2, p.179-84, 2013.

SILVA, S M C. et al. Educação em saúde e controle da hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 5, n. 7, 2018.

SBC, Sociedade Brasileira de Cardiologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 1, p. 1-51, 2010.

Recebido em 24 de julho de 2023

Aceito em 09 de agosto de 2023