

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CONTROLE DA  
HIPERTENSÃO ARTERIAL EM IDOSOS**

Matthew Silvestre de Castro<sup>1</sup>  
Matheus Guilherme de Oliveira<sup>1</sup>  
Gislaine Beatriz Cabral Pereira<sup>2</sup>

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição médica crônica caracterizada pelo aumento persistente da pressão arterial nas artérias, no qual este fenômeno ocorre quando as forças exercidas pelo sangue contra as paredes arteriais permanecem constantemente elevadas, podendo ocasionar danos aos vasos sanguíneos e, conseqüentemente gerando a longo prazo, o risco de complicações graves, tais como doença cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal, entre outras.

A HAS vem transcendendo as fronteiras geográficas, sendo considerada um desafio de saúde globalizado, no qual afeta inúmeros indivíduos em todo o mundo.

Estudos epidemiológicos revelam que a prevalência da hipertensão arterial varia entre diferentes populações, sendo que idade, histórico familiar, obesidade e escolhas de estilo de vida desempenham um papel crucial na sua manifestação. Para o controle e vigilância da hipertensão, a medição da pressão arterial de forma regular é de extrema importância.

Conforme diretrizes de saúde, deve-se ser aconselhado a submeter-se a verificações periódicas da pressão arterial, geralmente a cada dois anos, ou com maior frequência quando fatores de risco estão presentes. Assim sendo, a maneira de se prevenir contra a hipertensão implica na adoção de um modo de vida saudável, que inclui uma alimentação equilibrada com baixo teor de sódio, a prática regular de exercícios, o controle do peso corporal, a moderação no consumo de álcool e a renúncia ao tabagismo. Em casos específicos, o tratamento medicamentoso pode se fazer necessário para a manutenção adequada dos níveis de pressão arterial.”

A abordagem preventiva da Hipertensão Arterial Sistêmica é imperativa, considerando sua estreita ligação com doenças cardiovasculares, acidentes vasculares

cerebrais (AVC) e outras condições crônicas debilitantes. Além das já mencionadas medidas de estilo de vida, a redução da ingestão de sal e alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, assume uma forma crítica na prevenção da HAS.

Adicionalmente, a busca por acompanhamento médico regular é fundamental para identificar precocemente a hipertensão e, se necessário, iniciar um tratamento adequado. Quando as mudanças no estilo de vida não são suficientes para controlar a pressão arterial, o médico pode prescrever medicamentos anti-hipertensivos. É relevante destacar que o tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica frequentemente se estende ao longo do tempo, com o objetivo de prevenir complicações graves e aprimorar a qualidade de vida daqueles afetados por essa condição.

Neste cenário de desafios sociais, a atenção básica emerge como protagonista, desempenhando um papel de extrema importância nas vidas das pessoas. Sua missão primordial consiste em assegurar que todos, sem distinção de renda, tenham acesso irrestrito aos serviços de saúde essenciais. Adicionalmente, seu enfoque recai sobre a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças, bem como na promoção de hábitos de vida saudáveis e na adoção de medidas preventivas para reduzir o risco de complicações.

Com sua atuação essencial atenção básica, a educação em saúde ajuda para exercer um papel na prevenção de enfermidades e no empoderamento das indivíduos para zelarem por seu próprio bem-estar de forma esclarecida e eficaz. Sua relevância é inestimável na promoção da saúde pública e na melhoria do bem-estar da sociedade em sua totalidade.

Neste sentido, ao longo do ciclo de vida, torna-se evidente que essa abordagem estabelece um alicerce sólido para o cuidado continuado, com o benefício adicional de reduzir significativamente os custos em saúde a longo prazo. Ao garantir o acesso universal aos serviços de saúde, a atenção básica se mostra como uma força motriz na promoção da equidade em saúde, na diminuição das disparidades e no compromisso inabalável de que nenhum ser humano seja desprezado.

O projeto conduzido pelos estudantes de medicina da segunda etapa teve como finalidade estabelecer uma interação significativa com a comunidade, disseminando informações cruciais sobre doenças cardiovasculares, sobretudo o enfoque na Hipertensão Arterial Crônica, com o propósito de promover a saúde e prevenir a ocorrência de agravos. Além disso, buscou-se esclarecer a comunidade acerca das

ramificações das doenças cardiovasculares e, igualmente importante, mostrar como é possível reverter essas adversidades por meio da adoção de mudanças no estilo de vida.

A experiência foi promovida por meio de uma aproximação com a comunidade, visando simplificar a compreensão da Hipertensão Arterial Sistêmica, enquanto desmistificamos conceitos errôneos através de uma abordagem lúdica, premiando participantes com frutas saudáveis. Além disso, foi realizada uma promoção à atividade física, no qual foi ensinado diferentes atividades de alongamento, juntamente com educadores físicos.

Neste contexto, foi estabelecido objetivos para esta experiência, que incluíam sensibilizar a comunidade sobre a importância do rastreamento da hipertensão, esclarecer mitos e verdades, e promover a atividade física como parte de um estilo de vida saudável juntamente com a equipe multidisciplinar composta por profissionais de saúde, educadores físicos, e voluntários.

Antes de iniciarmos a palestra, foi realizada uma sessão prática de alongamento guiados por educadores físicos, no qual era demonstrado diferentes formas de alongamentos que poderiam ser incorporados à rotina diária dos indivíduos no qual estavam presente neste dia. Assim sendo, foram ministradas palestras interativas com informações sobre hipertensão, seus riscos e como medir a pressão arterial corretamente, além de jogos educativos, para esclarecer mitos e verdades relacionados à hipertensão. Como método de compensação, além de também implicar como uma forma de induzir a prática saudável de vida, foram distribuídas frutas saudáveis como prêmios para os participantes que acertaram as respostas nos jogos.

Com isso, foi visto um impacto positivo na experiência em aumentar o conhecimento sobre a hipertensão e como desmistificou conceitos errôneos e promoção da atividade física na comunidade.

Neste relato é claramente bem-sucedida e produziu resultados positivos de forma significativa. Ao adotar uma abordagem abrangente que envolveu sensibilização comunitária, desmistificação da hipertensão e promoção de estilos de vida saudáveis, a iniciativa demonstrou ser eficaz em alcançar seus objetivos. Alguns dos resultados positivos dessa experiência incluem:

Aumento do Conhecimento: A abordagem adotada resultou em um aumento

substantial do conhecimento da comunidade sobre a hipertensão. Isso é fundamental, pois o conhecimento é o primeiro passo para a prevenção e o controle dessa condição de saúde.

**Desmistificação de Conceitos Errôneos:** A experiência contribuiu para desmistificar conceitos errôneos relacionados à hipertensão. Isso é crucial, pois muitas vezes as crenças equivocadas podem levar a comportamentos prejudiciais à saúde.

**Promoção da Atividade Física:** A inclusão de atividades práticas de alongamento e a promoção da atividade física como parte do evento demonstraram ser eficazes em incentivar um estilo de vida mais ativo e saudável.

**Envolvimento Comunitário:** O engajamento da comunidade foi evidente, sugerindo que a abordagem utilizada foi eficaz em envolver as pessoas e tornar o processo educativo mais envolvente e relevante para elas.

**Premiação com Frutas Saudáveis:** A distribuição de frutas saudáveis como prêmios é uma estratégia positiva, pois incentiva escolhas alimentares saudáveis e reforça a importância da nutrição na saúde cardiovascular.

**Impacto na Saúde Pública:** Iniciativas como essa têm o potencial de ter um impacto positivo na saúde pública, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares, como a hipertensão, e melhorando a qualidade de vida da comunidade.

A experiência descrita, que visa sensibilizar a comunidade sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), desmistificar conceitos errôneos relacionados à doença e promover estilos de vida saudáveis, demonstra ser consistente com a literatura revisada e apresenta implicações significativas na promoção da saúde cardiovascular, no qual demonstra desafios importantes no qual foram possíveis serem superados:

1. **Sensibilização Comunitária:** A sensibilização comunitária sobre a HAS é crucial, conforme respaldado pela literatura médica. A falta de conscientização sobre os riscos da hipertensão pode levar a diagnósticos tardios e complicações. A abordagem de sensibilização comunitária alinha-se com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia, que destacam a importância da conscientização.
2. **Desmistificação de Conceitos Errôneos:** A literatura revisada também enfatiza a necessidade de desmistificar mitos e crenças errôneas associadas à hipertensão. Isso é relevante, pois a falta de compreensão adequada pode resultar em

comportamentos prejudiciais à saúde. A utilização de uma abordagem lúdica e jogos educativos é uma estratégia eficaz, pois torna o processo de aprendizado mais envolvente e memorável.

3. **Promoção da Atividade Física:** A promoção da atividade física como parte do evento está alinhada com a literatura que destaca os benefícios da atividade física na prevenção e controle da hipertensão. A inclusão de educadores físicos para ensinar atividades de alongamento é uma abordagem prática e relevante.
4. **Incentivo a Hábitos Alimentares Saudáveis:** A distribuição de frutas saudáveis como prêmios reflete a importância da nutrição na saúde cardiovascular. A literatura científica também destaca a relação entre uma dieta rica em frutas e vegetais e a redução do risco de hipertensão.
5. **Melhoria na Saúde da Comunidade:** A experiência demonstra um impacto positivo na promoção da saúde da comunidade. A conscientização sobre a HAS, a correção de conceitos errôneos e a promoção de estilos de vida saudáveis têm o potencial de reduzir a incidência de hipertensão e suas complicações.
6. **Abordagem Interdisciplinar:** A equipe multidisciplinar envolvida na experiência ressalta a importância da colaboração entre profissionais de saúde e educadores físicos na promoção da saúde. Isso pode servir como um modelo para futuras iniciativas de saúde comunitária.
7. **Modelo Replicável:** A abordagem adotada pode ser replicada em outras comunidades, contribuindo para a prevenção e o controle da hipertensão em nível nacional. A utilização de estratégias lúdicas e recompensas saudáveis pode tornar a educação em saúde mais acessível e atrativa.

Em síntese, a experiência delineada neste método de rastreamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) revelou-se uma abordagem eficaz e abrangente no que se refere à conscientização comunitária sobre a HAS, desmistificação de conceitos errôneos associados à doença e promoção de um estilo de vida saudável, com ênfase na atividade física. Embasada nas diretrizes e fontes de referência previamente mencionadas, esta iniciativa alinhou-se com as melhores práticas internacionalmente reconhecidas no tratamento da hipertensão, uma condição de saúde de indiscutível relevância.

A aproximação com a comunidade, a simplificação na exposição da HAS e a inclusão de elementos lúdicos mostraram-se estratégias eficazes para ampliar o

conhecimento sobre a doença, ao mesmo tempo em que tornaram o processo educativo mais envolvente. A participação de profissionais de educação física na condução de atividades de alongamento e a distribuição de frutas saudáveis como incentivo materializaram um compromisso genuíno com a promoção de hábitos de vida saudáveis, os quais desempenham um papel fundamental na prevenção e controle da hipertensão.

A abordagem multidisciplinar adotada, envolvendo profissionais de saúde, educadores físicos e voluntários, destacou a importância da colaboração interdisciplinar na promoção da saúde. Os resultados positivos obtidos com esta experiência, conforme relatado, indicam um impacto significativo na comunidade, contribuindo para uma compreensão mais clara da HAS, a redução de equívocos e o estímulo à adoção de um estilo de vida saudável.

Em um contexto mais amplo, iniciativas como essa assumem uma importância indiscutível no enfrentamento dos desafios de saúde pública, particularmente a hipertensão, e têm o potencial de melhorar a qualidade de vida das pessoas e reduzir a carga de doenças cardiovasculares. Portanto, a experiência delineada neste relato se apresenta como um inspirador exemplo de como a educação voltada para a comunidade e a promoção da saúde podem desempenhar um papel positivo na prevenção e no controle de doenças crônicas, como a hipertensão.

Referências Bibliográficas:

1. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. ISSN 1519-7522. Brazilian Journal of Hypertension. Revista Brasileira de. Volume 24 - Number 1 - 2017.
2. Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo Jr, J. L., ... & Roccella, E. J. (2003). The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: The JNC 7 Report. JAMA, 289(19), 2560-2572.
3. World Health Organization (WHO). (2013). A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. WHO Document Production Services.
4. Sociedade Brasileira de Cardiologia. (2010). VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 95(1 Suppl 1), 1-51.
5. Harzheim E, Facchini LA, Minici E, Pinto LF, Batista SR. Atenção Primária à Saúde no Brasil: conceitos, práticas e pesquisa. Fiocruz. 2014.
6. Falkenberg MB, Mendes TD, Moraes EP, Souza EM. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. Ciência & saúde coletiva. 2014;19:847-52.