

AÇÃO EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Bárbara Cangussu de SOUSA, Eliane do Santos COSTA, Janaína De Oliveira COIMBRA, Lidiene Aparecida SILVA, Maria de Jesus BARBOSA, Naiara Cristina Gomes ALVES, Waleska Cristina Rodrigues COSTA¹, Luis Paulo Souza e SOUZA²

¹Acadêmicas do Curso de Graduação em Enfermagem da UninCor, *campus* Betim.

²Orientador e Professor do Curso de Enfermagem da da UninCor, *campus* Betim.
prof.luis.souza@unincor.edu.br

Palavras-chave: Hipertensão Arterial Sistêmica. Educação em saúde. Enfermagem.

RESUMO

O projeto objetivou-se por promover uma ação educativa no campus Betim da Universidade Unincor sobre a hipertensão arterial; aferir as pressões dos participantes, fazendo um mapeamento dos valores encontrados; prestar informações sobre a Hipertensão arterial, incentivando a prática de exercícios e uma alimentação saudável e o estímulo ao controle da pressão. Montou-se uma tenda na entrada do campus da UninCor, de forma a chamar atenção da população. Aproveitou-se o evento do Outubro Rosa para atingir um maior público. Para aferição da pressão arterial, foram utilizados o estetoscópio e o esfigmomanômetro. Além disso, foram utilizados materiais para outras práticas. A tenda foi nomeada de "Toca Mulher" e fez parte das ações do Outubro Rosa. Essa ação contou com a participação de alunos da própria universidade e as autoras deste projeto. As pessoas eram abordadas ou entravam na tenda por vontade própria e no local ocorreu a aferição da pressão arterial, verificado a glicemia capilar e peso dos mesmos, juntamente recebiam orientações sobre a Hipertensão arterial e câncer de mama. Foram atendidas 12 pessoas, que pelo gráfico, é possível observar que a população atendida tem conseguido manter bons níveis da Pressão Arterial. Apenas uma pequena porcentagem da população que participou estava com a pressão levemente elevada, mas dentro dos padrões que é considerado normal para o brasileiro. Os dados foram organizando seguindo as recomendações da Sociedade Brasileira de Cardiologia. A pesquisa nos mostrou que mesmo com os maus hábitos de vida comuns do brasileiro nos dias de hoje, a população tem mostrado consciência sobre os perigos da hipertensão, e assim monitorada mais quanto a alimentação e a pratica de exercícios.