

Relato de Experiência

Promoção e educação em saúde para o enfrentamento da Hipertensão Arterial Sistêmica

Health promotion and education for coping with Systemic Arterial Hypertension

Promoción de la salud y educación para afrontar la hipertensión arterial sistémica

Queren Hapuque Oliveira Alencar^I , Tarlliza Romanna Nardelli^{II} , Gabriela Rezende Vieira^{III} , Raquel Laís Kreuz^{IV} , Vanessa Cristine Graeff^V , Matheus Artur Weiser Meier^{VI} , Matheus Fogaça Brustolin^{VII} , Vinicius Unser^{VIII} , Sonia Maria Andrade^{IX} 

I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX Universidade Federal do Paraná - UFPR, Toledo, PR, Brasil

RESUMO

O presente relato visa apresentar os objetivos e resultados do projeto de extensão intitulado: Promoção à Saúde e Prevenção de Complicações Relacionadas à Hipertensão Arterial Sistêmica (PPC-HAS), desenvolvido por docentes e estudantes de medicina da Universidade Federal do Paraná – Campus Toledo. O projeto objetivou trazer à comunidade informações sobre a hipertensão arterial sistêmica e motivação para um estilo de vida mais saudável, assim como, a importância da adesão ao tratamento e empoderamento no cuidado com sua saúde e de seus pares. Dentre as atividades realizadas, estão a apresentação de palestras interativas e rodas de conversa, participações em grupos operativos em saúde com foco em hipertensão arterial, participação em eventos universitários abertos à população, apresentação de trabalhos acadêmicos, orientações individuais para hipertensos nas unidades de saúde e em visitas domiciliares direcionadas. Observou-se que, além de dar maior acesso à informação para a população, também houve um fortalecimento da formação universitária para os estudantes extensionistas.

Palavras-chave: Promoção; Prevenção; Hipertensão arterial.

ABSTRACT

The present report intends to present the objectives and results of the extension project developed in the Federal University of Paraná (UFPR) entitled as Project of Health Promotion and Prevention of Complications Related to Systemic Arterial Hypertension (PPC-HAS). The project seeks to raise the community's awareness of the need to improve their health pattern through changing unhealthy lifestyle habits, greater adherence to treatment and empowerment in caring for their health and that of their relatives. Among the activities executed, there are presentations of interactive lectures and conversation circles, participation in health operating groups with a focus on arterial hypertension, participation in university events open to the population, presentation of academic works and individual guidance for hypertensive patients in health units and in home visits directed by them. It was observed that, in addition to greater clarification and understanding of the covered population about systemic arterial hypertension, there was also a strengthening of the university education of the participating students.

Keywords: Promotion; Prevention; Arterial hypertension.

RESUMÉN

El presente reporte tiene como propósito presentar los objetivos y resultados del proyecto de extensión desarrollado por la Universidade Federal de Paraná (UFPR) titulado Proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de Complicaciones Relacionadas con la Hipertensión Arterial Sistémica (PPC-HAS). El proyecto buscó concienciar a la comunidad sobre la necesidad de mejorar sus estándares de salud a través del cambio de hábitos de vida poco saludables, mayor adherencia al tratamiento y empoderamiento en el cuidado de su salud y la de sus pares. Entre las actividades realizadas, se encuentran la presentación de charlas interactivas y círculos de conversación, participación en grupos operativos de salud con enfoque en hipertensión arterial, participación en eventos universitarios abiertos a la población, presentación de trabajos académicos y orientación individual para pacientes hipertensos en unidades de salud y en visitas domiciliarias dirigidas por ellos. Se observó que, además de una mayor clarificación y comprensión de la población atendida sobre la hipertensión arterial sistémica, también se fortaleció la formación universitaria de los estudiantes participantes.

Palabra-clave: Promoción; Prevención; Hipertensión arterial.

1 INTRODUÇÃO OU TÍTULO DE SEÇÃO PRINCIPAL [SE HOVER]

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um problema de saúde no mundial, é uma doença crônica de condição clínica multifatorial, definida por elevação dos níveis pressóricos maior ou igual a 140/90 mmHg (PARANÁ, 2018). No Brasil, a prevalência da doença aumenta conforme a idade, em indivíduos adultos a HAS atinge 32,5% (36 milhões), enquanto mais de 60% dos idosos são acometidos, tal prevalência contribui direta ou indiretamente para 50% dos óbitos por doença cardiovascular (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

A Hipertensão Arterial se configura como uma doença assintomática na maior parte do tempo, fato que acarreta uma dificuldade de diagnóstico precoce, caracterizando-a como uma doença subdiagnosticada (JULIÃO e GUIMARÃES, 2018; SILVA, DOMINGOS e CARAMASCHI, 2018). Não obstante, está associada com eventos como morte súbita, acidente vascular encefálico (AVE), infarto agudo do miocárdio (IAM), insuficiência cardíaca (IC), doença arterial periférica (DAP) e doença renal crônica (DRC). Além disso, é responsável por em média 40% das mortes por AVE, 25% das mortes por IAM e, em combinação com o Diabetes, 50% dos casos de insuficiência renal terminal (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016; PARANÁ, 2018).

Há uma associação direta e linear entre envelhecimento e prevalência de HA, além disso, é mais prevalente entre mulheres e pessoas de raça negra. Ademais, inúmeros fatores de risco estão relacionados à hipertensão arterial, como a obesidade e o ganho de peso, uma vez que se estima que 60% dos hipertensos apresentam mais de 20% de sobrepeso. Entre as populações, observa-se a prevalência da hipertensão arterial aumentada com relação à ingestão de elevada quantidade de sódio e baixas de cálcio e potássio. Em relação aos fatores ambientais, o consumo crônico e excessivo de álcool, estresse psicoemocional e sedentarismo também contribuem para a hipertensão. Já quanto à hipertensão arterial autorreferida adultos com menor nível de escolaridade (sem instrução ou fundamental incompleto) apresentaram a maior prevalência (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

Tendo em vista a HAS como uma doença crônica, as mudanças de hábitos e a prática de exercício físico são tratamentos indicados como estratégia inicial para portadores de hipertensão. A prevenção primária objetiva evitar a instalação da doença, removendo os principais fatores de risco, como obesidade, tabagismo, ingestão de sódio, dentre outros. Contudo, a não adesão ou interrupção ao tratamento e as dificuldades inerente às mudanças comportamentais apresentam-se como obstáculos ao controle da condição. Assim, a conscientização da população, por meio de ações educativas, manifesta uma forma de prevenção e controle da patologia (PARANÁ, 2018).

É fundamental que a comunidade adquira conhecimento sobre a doença, reconhecendo os fatores de risco para promover uma mudança nos hábitos e com isso, melhorar a qualidade de vida. Desta forma, considerando a extensão universitária como um processo interdisciplinar, cuja função é levar o conhecimento até a população com o intuito de promover seu desenvolvimento social, cultural e científico, o projeto Promoção à saúde e prevenção de complicações relacionadas à hipertensão arterial sistêmica (HAS) na atenção primária (PPC-HAS) justifica-se pela necessidade de trazer informações a comunidade sobre a necessidade de melhorias no seu padrão de saúde através da mudança de hábitos de vida não-saudáveis, maior adesão ao tratamento e empoderamento no cuidado com sua saúde e de seus pares. Além disso, partindo do princípio de que a Universidade Federal do Paraná (UFPR) tem como objetivo a pesquisa, a extensão e o ensino, o desenvolvimento do projeto "PPC-HAS" favoreceu a difusão do conhecimento acerca da HAS e foi responsável pela integração dos saberes dos discentes com a comunidade.

2 O PROJETO PPC-HAS

O Projeto PPC-HAS foi criado com a finalidade de disseminar e implementar as ações preconizadas pelo Ministério da Saúde (MS) em relação ao manejo da hipertensão arterial sistêmica (HAS) na atenção básica. Essas ações preconizam a mudança nos hábitos de vida com consequente empoderamento das pessoas no cuidado com sua saúde e de seus pares. Assim, o projeto visou contribuir para o fortalecimento da formação universitária de estudantes de medicina da UFPR-Toledo/PR, bem como, a promoção à saúde de hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) e a prevenção de complicações oriundas desta condição crônica. Para esse fim, foram utilizadas estratégias de educação em saúde para orientar e estimular melhorias no padrão de saúde, melhor adesão aos tratamentos e consequente redução da morbimortalidade por fatores modificáveis nesse grupo de pessoas.

O desenvolvimento deste projeto foi de grande relevância social e acadêmica, por propor a integração entre ensino, pesquisa e extensão, visando cooperar para

reduzir complicações e conseqüentemente a mortalidade de hipertensos por fatores modificáveis de saúde, facilitando o vínculo do acadêmico com a comunidade, despertando sua consciência profissional e responsabilidade na construção da saúde individual e coletiva.

Palestras, rodas de conversa e eventos educativos foram realizadas em unidades básicas de saúde, norteadas pelos cadernos de atenção básica publicados pelo MS, os quais contemplam estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: HAS e nas Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial Sistêmica.

2.1 Procedimentos Metodológicos

2.1.1 Identificação das UBS parceiras

Primeiramente, foi realizado um levantamento das UBS localizadas no município de Toledo/PR. Após essa busca, estabeleceu-se o contato com a Secretaria Municipal de Saúde e com as coordenações das UBS para autorização da realização do projeto e coleta de informações a respeito da população de hipertensos atendida pela rede pública do município.

2.1.2 Planejamento e discussão das atividades com os hipertensos

Foram realizados encontros com todos os extensionistas do projeto para o planejamento das estratégias de abordagem com os pacientes. Tais encontros propiciaram estudo, aprofundamento e discussões sobre o tema, bem como, as formas de abordagem às pessoas, com objetivo de fazer com que todos se sentissem acolhidos e compreendidos para assimilarem as orientações de forma a conseguirem introduzir o aprendizado na sua rotina diária. Essas reuniões também promoveram integração com docentes de diferentes áreas, envolvendo: enfermagem, epidemiologia, cardiologia, medicina vascular, farmácia e bioquímica, caracterizando sua abordagem multidisciplinar. Com esse mesmo intuito, houve a integração com outros projetos de

extensão do curso, como a liga de cardiologia, objetivando promover interação entre os extensionistas e o fortalecimento do projeto para realização de eventos em conjunto relacionados a prevenção e promoção da saúde.

2.1.3 Socialização das informações sobre mudanças nos hábitos de vida

Os hipertensos foram acolhidos pelos discentes e docentes durante os encontros. Os temas foram explanados por meio de palestra, rodas de conversa e orientações individuais. Para melhor compreensão dos temas foram utilizados ferramentas audiovisuais, manequins, cartazes, dinâmicas de grupo durante as palestras e linguagem acessível nas orientações. As palestras foram abertas à participação da comunidade em geral, também foram enviados convites aos familiares de hipertensos, no intuito destes contribuírem numa rotina familiar mais saudável.

2.1.4 Integração entre ensino pesquisa e extensão

Integrou-se o projeto de extensão ao desenvolvimento de pesquisas na universidade, contribuindo para a consolidação e indivisibilidade dos pilares ensino/pesquisa/extensão. Neste sentido, foi possível avaliar o perfil epidemiológico inicial da população hipertensa, comparando dados ao longo do desenvolvimento do projeto até seu término, podendo servir de parâmetro para novas e melhoradas edições futuras do projeto. Tal prática foi inserida para despertar nos extensionistas a percepção de que são construtores de saúde e gerou fortalecimento do conhecimento sobre os temas abordados, contribuindo para a formação de um profissional mais seguro e assertivo nas suas atribuições.

2.1.5 Campanhas de educação em saúde e aplicação de questionário epidemiológico

Além dos encontros com a comunidade nas UBS parceiras, também foram realizadas campanhas de educação em saúde em áreas públicas para a população em geral. Nessas campanhas foram distribuídos panfletos explicativos sobre HAS e outras

comorbidades associadas, além de ser realizada aferição de pressão arterial e coleta de medidas antropométricas (peso, altura e circunferência abdominal) da população e aplicação de questionário epidemiológico. As perguntas presentes no questionário foram associadas aos hábitos de vida e comorbidades relacionadas à hipertensão, como: idade, etnia, sexo, tipo de alimentação, prática de atividade física, histórico de HAS, diabetes e AVC na família, entre outras. Os valores de pressão arterial, medidas antropométricas e os dados coletados com o questionário foram usados posteriormente para redação e apresentação de trabalhos científicos epidemiológicos.

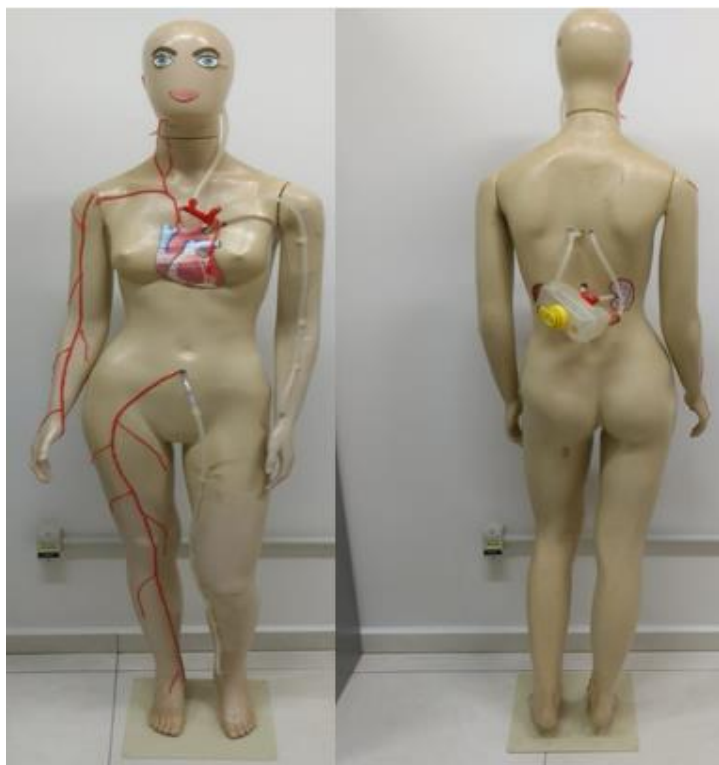
3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O projeto foi bem aceito pela população e equipes de saúde, tanto dentro quanto fora das Unidades Básicas. Ao realizar atividades pela cidade, tivemos em mente a abordagem holística dos indivíduos, não focando somente nos aspectos relacionados à hipertensão, e assim nos deparamos com uma população hipertensa com vários dilemas e dúvidas não sanadas. Desse modo, a experiência tornou-se mais ampla, pois conseguimos tirar dúvidas e ouvir os relatos dos indivíduos.

As palestras organizadas nas Unidades Básicas de Saúde juntamente com a equipe de enfermagem e agentes comunitários da saúde (ACSs) foram realizadas na forma de roda de conversa. Para tornar a explicação mais didática e a conceituação mais visual, construímos um sistema de artérias em um manequim para explicar a circulação sanguínea e as consequências da hipertensão no corpo humano. Além disso, levamos duas tubulações de borracha, uma delas mais firme que a outra, para que os pacientes pudessem perceber a diminuição da flexibilidade dos vasos sanguíneos e o aumento da resistência vascular periférica mediante envelhecimento e hábitos de vida não saudáveis. As rodas de conversa foram extremamente produtivas, o que foi demonstrado pelos olhares atentos e satisfeitos daqueles que nos ouviram, por entenderem como ocorre a hipertensão, as formas de prevenir e controlar suas complicações. Foi possível abrir espaço para dúvidas, o que enriqueceu o diálogo e

beneficiou os todos os presentes. Mudanças de hábitos de vida, como alimentação saudável, prática de atividade física, cessação do etilismo e tabagismo foram enfatizadas como pontos essenciais para prevenção e/ou controle da hipertensão.

Figura 1: Manequim construído pelos extensionistas para realizar educação em saúde sobre a rede arterial e lesão de órgãos-alvo mediante hipertensão arterial



Fonte: Queren Alencar, Tarlliza Nardelli, Gabriela Vieira, Raquel Kreuz, Vanessa Graeff, Matheus Meier, Matheus Brustolin, Vinicius Unser, Sonia Andrade (2019)

Figura 2: Estudante de medicina participante do projeto realizando educação em saúde em roda de conversa sobre hipertensão



Fonte: Queren Alencar, Tarlliza Nardelli, Gabriela Vieira, Raquel Kreuz, Vanessa Graeff, Matheus Meier, Matheus Brustolin, Vinicius Unser, Sonia Andrade (2019)

Ademais, em parceria com a Liga Acadêmica de Cardiologia, realizamos dois eventos de promoção de saúde, sendo um no Lago Municipal de Toledo e o outro no campus de Palotina. Ambos consistiram na aferição de pressão arterial e glicemia da população, bem como na realização de orientações quanto a bons hábitos de vida e as consequências da hipertensão e diabetes.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível desenvolver experiências enriquecedoras com o projeto, tanto para os extensionistas envolvidos quanto para população participante. A promoção e educação em saúde nem sempre nos trazem dados concretos e resultados imediatos, pois são trabalhos a longo prazo, mesmo assim, pudemos perceber que não importa o quanto se vai alcançar, mas o que vamos alcançar, neste caso, alcançamos pessoas e nos conectamos com elas, demonstramos nos importar com elas, desenvolvendo uma rede de mão dupla na construção do conhecimento acerca da saúde.

A experiência trouxe aos extensionistas conhecimento teórico e prático, possibilitou observar a influência de determinantes não orgânicos (sociais, familiares, ambientais, entre outros) no processo saúde-doença da população.

Além disso, observamos que a abordagem lúdica, didática e metodologias ativas são essenciais para o bom entendimento da população sobre sua situação de saúde.

Sendo assim, reiteramos a importância da Extensão universitária e ratificamos a necessidade da abordagem holística e didática para a população, a fim de auxiliar na redução da prevalência da hipertensão e no estadiamento de suas complicações.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Ana Rayonara. PEQUENO, Andrea de Melo. MATIAS, Luana de Oliveira. et al. **Hipertensão e exercício físico: um relato de experiência**. Revista Praxis: saberes da extensão, v. 5, p. 13-20, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/praxis/article/viewFile/1087/597>. Acesso em: 19 de nov. 2020.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS E SESU/MEC. Plano Nacional de Extensão Universitária. 2000/2001. Disponível em: http://www.prae.ufrpe.br/sites/prae.ufrpe.br/files/pnextensao_1.pdf. Acesso em: 19 de nov. 2020.

JULIÃO, Nayara. GUIMARÃES, Raquel. **Fatores associados ao subdiagnóstico de hipertensão na população brasileira: Um estudo com base na Pesquisa Nacional de Saúde (2013)**. In: Encontro Nacional de Estudos Populacionais - Abep, 21, 2018, Poços de Caldas, MG. Anais (on-line). Disponível: <<http://www.abep.org.br/publicacoes/index.php/anais/article/view/3032>>. Acesso em 20 de nov. 2020.

MAGRINI, Débora. MARTINI, Jussara. **Hipertensión arterial principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia**. Revista electrónica trimestral de enfermería, v. 11, p. 344-353, 2012. Disponível em: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n26/pt_revision5.pdf. Acesso em: 19 de nov. 2020.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. **Superintendência de Atenção à Saúde**. Linha guia de hipertensão arterial. 2. ed. Curitiba: SESA, 2018.

Política Nacional de Extensão Universitária. Manaus – AM, 2012. Disponível em: <http://www.proec.ufpr.br/index.html>. Acesso em: 19 de nov. 2020.

SILVA, Mariana Giroto Carvalho da; DOMINGOS, Thiago da Silva; CARAMASCHI, Sandro. **Hipertensão arterial e cuidados com a saúde: concepções de homens e mulheres.** *Psic., Saúde & Doenças*, v. 19, p. 435-452, 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000200021&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 de nov. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **VII Diretrizes brasileiras de hipertensão.** *Arq Bras Cardiol.* v. 107, p. 1-83, 2016.

1 – Queren Hapuque Oliveira Alencar

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0002-3282-0113> • querenalencar.qhoa@gmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

2 – Tarlliza Romanna Nardelli

Discente de Medicina, Doutora em Biologia Funcional e Molecular

<https://orcid.org/0000-0002-4643-1098> • tarlliza@hotmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

3 – Gabriela Rezende Vieira

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0001-7214-0684> • gabriela.r.vieira@hotmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

4 – Raquel Laís Kreuz

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0003-4281-2384> • raquelkreuz09@gmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

5 – Vanessa Cristine Graeff

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0002-7470-3396> • vanessa.graeff@hotmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

6 – Matheus Artur Weiser Meier

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0002-1158-9522> • matheuswmeier@gmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

7 – Matheus Fogaça Brustolin

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0002-9720-6325> • matheusfogassa@hotmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

8 – Vinicius Unser

Discente de Medicina

<https://orcid.org/0000-0001-8141-7825> • viniunser@gmail.com

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva

9 – Sonia Maria Andrade

Docente da UFPR, Mestrado em Saúde Coletiva

<https://orcid.org/0000-0003-0247-9935> • soniaandrade@ufpr.br

Contribuição: pesquisa e organização textual, prática de campo e elaboração dos resultados, descrição e execução dos aspectos metodológicos e discussão reflexiva