

PROMOÇÃO EM SAÚDE COM ÊNFASE NA HIPERTENSÃO PARA UM GRUPO DA MELHOR IDADE.

Thais Bento da Silva ¹; Carla Chrislen Lima Oliveira²; Kécio Jorge Alves da Silva ³; Yasmin Suellen Barbosa de Lima⁴; Kelly Cristina do Nascimento⁵.

1 Aluna do curso de graduação em Enfermagem da Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)

2 Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)

3 Estudante do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)

4 Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)

5 Docente de enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau

Thais.bentosilva@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial (HA) é uma situação clínica multifatorial que é definida pelo aumento sustentado dos níveis pressóricos ≥ 140 e/ou 90 mmHg. Suas causas são devido a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo, sendo acentuada pela presença de outros fatores de risco. Tivemos como o objetivo relatar a vivência dos acadêmicos da Liga Acadêmica de Saúde e Segurança do Trabalho - LASST, sobre a promoção em saúde com ênfase na hipertensão para um grupo da melhor idade. No intuito de promover a educação em saúde. **MÉTODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência que utilizou abordagem qualitativa. A ação foi realizada em uma Associação dos Moradores, na cidade de Maceió/AL, no dia 10 de outubro de 2017 com ênfase sobre Hipertensão, o público alvo foi com idosos na faixa etária de 60 a 75 anos. Foi dada um palestra, e em seguida elaboramos uma dinâmica e exercícios físicos, com intuito de incentivá-los. **RESULTADOS E DISCURSSÃO:** Ficou evidente a necessidade de um conhecimento a mais sobre assunto, pois, praticam no seu dia-a-dia atividades erradas e que podem acarretar em outras complicações de saúde. E a maioria saíram satisfeitos, sabidos e bastante emotivos. **CONCLUSÃO:** A vivencia dessa ação trouxe benefícios a todos os envolvidos, através dela foi possível refletir sobre a qualidade de vida dos brasileiros e a traçar possíveis estratégias para evitar uma prevalência ainda maior de hipertensão nos futuros idosos.

DESCRITORES: Hipertensão. Saúde do idoso. Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento traz consigo inúmeras questões, como predisposição a doenças, diminuição de agilidade, realização de tarefas de uma forma mais lenta. Com o passar da idade os cuidados a

serem tomados são diretamente proporcionais, para isso é preciso divulgação, promoção de informações relevantes para os idosos e ações focadas em sua saúde.¹

“IBGE mostra que, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no País e passará de 19,6 milhões (10% da população brasileira), em 2010, para 66,5 milhões de pessoas, em 2050 (29,3%). As estimativas são de que a "virada" no perfil da população acontecerá em 2030, quando o número absoluto e o percentual de brasileiros com 60 anos ou mais de idade vão ultrapassar o de crianças de 0 a 14 anos.”²

A hipertensão arterial (HA) é uma situação clínica multifatorial que é definida pelo aumento sustentado dos níveis pressóricos ≥ 140 e/ou 90 mmHg. Suas causas são devido a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo, sendo acentuada pela presença de outros fatores de risco como: como dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose e diabetes melito (DM).²

A HAS tem sido a principal causa de infarto agudo do miocárdio (IAM), acidente vascular cerebral (AVC) e outros agravos importantes, inclusive a própria morte. Outro fato que demonstra a gravidade da HAS é o seu curso silencioso, o que implica no atraso do início do tratamento, podendo levar a desfechos desfavoráveis.(6)

O crescimento da população idosa é um fato de origem mundial e que vem acarretando transformações nas sociedades. No Brasil, a prevalência do aumento é igual. A medida de pressão arterial é fundamental no diagnóstico da hipertensão arterial sistêmica, devendo ser realizada em toda avaliação médica ou por outros profissionais da saúde. Os procedimentos de medida da pressão arterial são simples e de fácil realização, contudo nem sempre são realizados de forma adequada. Condutas que podem evitar erros são, por exemplo, o preparo apropriado do paciente e o uso de técnica padronizada e equipamento calibrado. Na primeira avaliação, as medidas devem ser obtidas em ambos os braços e, em caso de diferença, deve-se utilizar como referência sempre o braço com o maior valor para as medidas subsequentes.³

Considerando que a expectativa de vida atinge a média dos 60 anos, em 2013, passou a ser cerca de 20 anos de vida a mais para o sexo masculino e 23 anos de vida a mais para o sexo feminino. O processo de envelhecimento ocasiona mudanças naturais que provocam maior envolvimento instabilidade aos indivíduos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), dentre eles a hipertensão arterial sistêmica (HAS), doença crônica que aponta maior incidência entre os idosos no Brasil.¹

“Por ser uma doença de curso silencioso e de múltiplos fatores de risco, o diagnóstico precoce da HAS, assim como o conhecimento dos fatores envolvidos, são necessários para garantir maior controle, melhor opção de tratamento e diminuição de hospitalizações e complicações em decorrência da doença.”¹

A HAS é uma doença multifatorial e exige orientações voltadas para vários objetivos e, conseqüentemente, diferentes abordagens, prevenir e tratar esses problemas de saúde envolvem ensinamentos sobre a doença, suas inter-relações e complicações, o que implica na introdução de novos hábitos de vida.³

A HAS é um dos problemas de saúde pública mais importantes no mundo, já que é um importante fator de risco para a ocorrência do acidente vascular cerebral e o infarto agudo do miocárdio. Apesar de apresentar alta prevalência (no Brasil de 22 a 44%), ainda existe uma grande porcentagem de indivíduos que desconhecem serem portadores da HAS. Dos pacientes que sabem

do diagnóstico, cerca de 40% ainda não estão em tratamento. Além disso, apenas uma pequena parcela dos pacientes está com os níveis de pressão arterial devidamente controlados. (8)

Pacientes com HAS, além de acompanhamento médico adequado, precisam conhecer sua doença, entender suas conseqüências e a importância do tratamento. Para atingir a meta do tratamento são necessárias medidas relacionadas ao estilo de vida, somadas a medicamentos. Mudanças efetivas em nossos hábitos do dia-a-dia são difíceis de serem feitas daí a importância do bom relacionamento médico-paciente. O paciente precisa sentir segurança e ao mesmo tempo liberdade para colocar suas dúvidas e expor suas dificuldades para, junto com o médico, buscarem os melhores caminhos dentro das suas possibilidades. (8)

Portanto, em decorrência da alta morbimortalidade associada à HAS e dos custos elevados para o seu tratamento (principalmente o custo de suas conseqüências), torna-se imprescindível um diagnóstico e o tratamento adequados para a modificação da história natural da doença hipertensiva.(6)

Para a prevenção da hipertensão é preciso, mudanças no estilo de vida como: praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável, redução de peso, moderação de consumo de bebidas alcoólicas, abandono do tabagismo, medidas antiestresse. (8)

Teve-se como o objetivo relatar a vivência dos acadêmicos da Liga Acadêmica de Saúde e Segurança do Trabalho - LASST, sobre a promoção em saúde com ênfase na hipertensão para um grupo da melhor idade. No intuito de promover a educação em saúde através de uma alimentação conveniente, exercícios físicos, diminuição do álcool e controle ou abandono do tabaco.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência que utilizou abordagem qualitativa. Foi realizado pelos ligantes de enfermagem e fisioterapia da (LASST), do Centro Universitário Maurício de Nassau de Maceió/AL. A ação foi realizada em uma Associação dos Moradores, na cidade de Maceió/AL, no dia 10 de outubro de 2017, no período vespertino com ênfase sobre Hipertensão, o público alvo foram idosos na faixa etária de 60 a 75 anos, tinham cerca de 25 idosos, do sexo masculino e feminino. Ministrou-se uma palestra, e em seguida elaborou-se uma dinâmica e exercícios físicos, com intuito de incentivá-los a realização diariamente.

Sobre a dinâmica, foi pedido para que todos ficassem de pé e dado a cada idoso uma bexiga/balão de festas, e eles mesmos encheriam, visando com isso exercícios respiratórios de inspiração e expiração, além disso, as bolas foram usadas como forma de auxílio para a prática de alongamentos, logo após foi pedido para que cada idoso estourasse a sua bola, para identificar como estava a questão da força e coordenação motora.

Como finalização foi feito a ginástica com o objetivo de relaxamento e alongamento dos músculos. Os exercícios foram feitos com duração média de 5 a 10 minutos. Com a finalidade de melhorar a agilidade, flexibilidade e proporcionar relaxamento aos praticantes, no caso os idosos, que precisam de foco e atenções maiores, enfatizando, ritmo de movimentos, adaptando alguns exercícios, e focando na expiração e inspirações que devem ser feitas de forma lenta. Tivemos como auxílio cartazes, fantasias e bolas de assopro para a dinâmica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se que há uma grande prevalência de idosos com hipertensão, e que diante a palestra alguns relataram não ter sintomas em relação à mesma e por conta disto não tomam a medicação todos os dias, disseram também não praticar exercícios físicos, nem caminhada, uns devido a teimosias outros devido a doenças como, por exemplo, (artrose) e outros problemas de saúde.

Relataram não terem uma alimentação saudável, um acompanhante expôs o consumo exagerado de refrigerantes e frituras de seu acompanhado levando ao aumento da pressão, declarou ser impossível evitar tendo em vista a teimosia e falta de conhecimento de sua parenta.

A hipertensão arterial (HA) está entre os mais expressivos problemas de saúde e com tendência crescente devido ao processo de envelhecimento populacional. Dentre as abordagens preventivas e de tratamento da HA, são recomendadas medidas direcionadas a um estilo de vida mais saudável. (4)

O propósito dessa ação foi proporcionar conhecimentos para um grupo de idosos, onde foi visto que sabiam pouco sobre o assunto, com o intuito de incentivá-los a reeducação da qualidade de vida e deixá-los informados sobre as complicações que essa doença pode causar se não tratada.

A presente ação teve um aspecto positivo diante da população idosa, onde percebemos percebeu-se o tanto de informação que eles assimilaram a empolgação na prática de educação em saúde. Discutiu-se e tirou-se dúvidas até de acompanhantes/familiares dos mesmos. Ficou evidente a necessidade de um conhecimento a mais sobre assunto, pois, praticam no seu dia-a-dia atividades erradas e que podem acarretar em outras complicações de saúde. E a maioria saíram satisfeitos, sabidos e bastante emotivos.

CONCLUSÃO

A HAS em idosos está associada a um importante aumento nos eventos cardiovasculares com conseqüente diminuição da sobrevida e piora na qualidade de vida.

Inúmeros estudos demonstraram os benefícios do tratamento da HAS na população desta faixa etária, com redução significativa dos eventos cardiovasculares e melhora na qualidade de vida. (5)

Diante dessa ação foi possível abrir os olhos como futuros enfermeiros para a importância da prevenção e promoção da saúde por meio de práticas educativas como estas aplicadas. Onde, através desta conseguimos compartilhar informações importantes como foi o caso da ação em questão, onde notou-se que os participantes em pleno século XXI ainda tinham poucas informações sobre o tema, e quais as complicações que poderiam levar.

Deixou-se claro a importância do tratamento farmacológico e não farmacológico como, por exemplo, as atividades físicas, alimentações saudáveis, abandono do tabaco e de munição do álcool.

A palestra contou com a interação do grupo, seja acrescentando suas vivências, seja colocando suas duvida e conhecimento empírico trouxe conhecimentos tanto dos alunos para o público quanto do público para os alunos, trazendo assim um enfoque educativo, fazendo com que eles percebam que o bem maior vem através de suas ações, estimulamos o amor próprio.

A vivência dessa ação trouxe benefícios a todos os envolvidos, por meio dela foi possível refletir sobre a qualidade de vida dos brasileiros e a traçar possíveis estratégias para evitar uma prevalência ainda maior de hipertensão nos futuros idosos, como por exemplo ao invés de só reeducar os idosos

começou-se a pensar sobre uma maneira de educar os futuros idosos, através de ações educativas, fazendo com que comecem desde de cedo a adaptar as práticas saudáveis no dia-a-dia.

REFERÊNCIAS

1. MENEZES, Tarciana Nobre de; et. Al. **Prevalência e controle da hipertensão arterial em idosos: um estudo populacional**. Rev. por t saúde pública. 2016;34(2):117–124. Disponível em: <<http://www.elsevier.pt/pt/revistas/revista-portuguesa-saudepubli-ca-323/pdf/S0870902516300062/S300/>> acessado em 13/10/2017.

2. ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados a hipertensão arterial e a pratica de atividade fisica no lazer em idosos do município de Campinas, SP. 2005. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313431/1/Zaitune_MariaPauladoAmaral_M.pdf> acessado em 13/10/2017.

3. 7º Diretriz Brasileira de hipertensão arterial. Arquivos Brasileiros de cardiologia.

Volume 107, nº 3, suplemento 3, setembro 2016. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf> acessado em 13/10/2017

4. MIRANDA, Roberto Dischinger et al. Hipertensão arterial no idoso: peculiaridades na fisiopatologia, no diagnóstico e no tratamento. **Rev. Bras Hipertens**, v. 9, n. 3, p. 293-300, 2002.

Disponivel em : <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/9-3/hipertensaoarterial.pdf>. acessado em 12/10/2017.

5. Protocolo de hipertensão Arterial Sistêmica para a atenção primária em saúde. Porto alegre RS, junho de 2009, hospital Nossa Senhora da Conceição S.A.

Disponivel em: <http://www2.ghc.com.br/GepNet/publicacoes/protocolodehipertensao.pdf>. > acessado em 18/10/2017.

6. PEDROSA RODRIGO PINTO; DRAGE LUCIANO F.. Diagnóstico e classificação da hipertensão arterial sistêmica. SP.2017

Disponivel em: <http://www.cura.com.br/artigosmedicos-has.html>. acessado em 20/10/2017.

7. MIGUEL ALICE Q. CONSTANTINO. Hipertensão arterial sistêmica(HAS).Disponivel em: http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/1430/diagnostico_e_classificacao_da_hiperten_sao_arterial_sistemica.htm. > acessado em 18/10/2017.

8. LEON BELKIS ANTONIA ARTIGAS. Proposta de intervenção para modificar hábitos e estilos de vida em pacientes hipertensos. Uberaba- MG. 2016.

Disponivel em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/BELKIS-ANTONIA-ARTIGAS-LEON.pdf>. > acessado em 20/10/2017.

