

## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO INSTRUMENTO PARA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM SERVIDORES PÚBLICOS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Emerson Eduardo Farias Basílio (1); Emily Firmino de Moura (1); Livia Karoline Moraes da Silva (2); Patrick Kervin de Almeida Chaves (3); Clésia Oliveira Pachú (4)

*Universidade Estadual da Paraíba*

*emersontpb201244@gmail.com*

**Resumo:** O Objetivo desse trabalho foi discorrer sobre a importância da promoção de educação em saúde acerca da hipertensão arterial para os servidores públicos da Universidade Estadual da Paraíba. Trata-se de um relato de experiência sobre as ações educativas desenvolvidas pelos acadêmicos de Enfermagem que fazem parte do projeto de extensão Educação em Saúde: Doenças Crônicas, que possui o público alvo os servidores da Universidade Estadual da Paraíba que trabalham no prédio da administração central. Participaram das ações 40 servidores públicos de ambos os sexos, com idade entre 30 a 67 anos, a coleta de dados para educação em saúde foi realizada através de questionários, aferição de pressão arterial e diversas ações educativas acerca da hipertensão arterial, no período de setembro de 2014 e encontra-se ainda em desenvolvimento. Pôde evidenciar, que os servidores possuíam diversas dúvidas sobre a hipertensão arterial, e que os mesmos desconheciam os fatores de risco decorrentes e os métodos preventivos da doença. As ações do projeto de extensão permitiram esclarecer as dúvidas e anseios dos servidores com relação à hipertensão arterial, e que os mesmos tornaram-se participativos no acompanhamento das ações realizadas semanalmente, além de verbalizarem mudanças realizadas no seu estilo de vida em busca da prevenção de doenças e promoção de saúde.

Palavras-chave: hipertensão arterial, educação em saúde, prevenção.

**Introdução:** A hipertensão arterial (HAS) representa um dos principais problemas de saúde pública em países desenvolvidos e em desenvolvimento. A HAS é uma doença crônica degenerativa que se instala de forma silenciosa, evolui de forma lenta, não tem cura e é considerada um dos principais fatores de risco de morbimortalidade cardiovascular. (TOLEDO; RODRIGUES; CHIESA, 2007).

Segundo a Organização Mundial de Saúde em (OMS) em 2002, a hipertensão arterial acomete no mundo uma taxa equivalente a 600 milhões de pessoas e é responsável por 7,1 milhões de mortes anualmente, o que corresponde a 13% da mortalidade global. Os estudos epidemiológicos realizados no Brasil nas últimas décadas têm demonstrado que a prevalência de hipertensão arterial nos adultos

varia de 22,3% a 43,9%, chegando a mais de 50% para indivíduos com 60 a 69 anos e 75% em indivíduos com mais de 70 anos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

Estudos epidemiológicos tem identificado a associação positiva da hipertensão arterial às características sociodemográficas (idade, gênero e raça), ao consumo de álcool, à ingestão de sódio, ao estresse, ao diabetes, à obesidade e ao sedentarismo (BORGES, et al., 2008).

O interesse desse estudo justifica-se, pois há um relevante aumento de incidência de pessoas com hipertensão arterial em grande parte da população, e o seu desenvolvimento deve-se a vários fatores de risco que propiciam seu aparecimento. Constituindo-se a segunda causa de morte entre a faixa etária de 45-64 anos e a terceira entre 25-44 anos (CAVAGIONE, et al., 2009), a população fica cada vez mais vulnerável a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e principalmente quando associadas ao uso de tabaco e outras drogas potencializando os riscos de desenvolvimento da Hipertensão (BARROS et al., 2006).

Diante disso, surgiu o interesse do projeto de extensão “Educação em saúde: Doenças Crônicas” de intervir através de ações educativas em saúde no estilo de vida

dos servidores da UEPB, de modo que possa proporcionar uma melhora da prestação de serviços realizada pelos mesmos, pois sabemos que o acometimento da Hipertensão acaba interferindo diretamente no desempenho pessoal e profissional.

Com esses pressupostos e focando o caráter de Extensão da Universidade Estadual da Paraíba, o projeto em foco viabiliza a educação em saúde em doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) principalmente no enfoque a prevenção da Hipertensão, Diabetes Mellitus, Obesidade, Sobrepeso e outras doenças.

O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência dos acadêmicos de enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba nas suas atividades do projeto de extensão “Educação em Saúde: Doenças Crônicas”, levando o conhecimento para os servidores sobre a hipertensão arterial e desenvolvendo ações que visam fazer com que a população desperte para o real valor da saúde, estimulando-os a serem corresponsável pelo processo saúde-doença.

Nessa perspectiva, a intervenção em saúde a partir da extensão faz necessária como uma contribuição da promoção da saúde, como campo de conhecimento e de prática, para qualidade de vida.

**Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência desenvolvida por um grupo de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) que fazem parte do projeto de extensão “Educação em Saúde: Doenças Crônicas” durante a realização das intervenções do projeto, os sujeitos foram os servidores públicos que trabalham no prédio da administração central de faixa etária entre 30 a 67 anos. A coleta de dados foi realizada na UEPB localizada no município de Campina Grande, PB.

A coleta de dados para a educação em saúde foi realizada através de questionários, aferição de pressão arterial, medidas antropométricas e diversas ações educativas acerca da hipertensão arterial, com início em setembro de 2014 e encontra-se ainda em desenvolvimento. Participaram das ações 40 servidores sendo 26 do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Foi realizada pesquisa bibliográfica pela internet, nas bases de dado ScIELO e PUBMED.

**Resultado e discussão:** É notório, por profissionais e estudantes da saúde que a hipertensão arterial, corresponde uma patologia que afeta seriamente a saúde da população. Por essa razão, o projeto de extensão “Educação em Saúde: Doenças

Crônicas” busca em suas intervenções conscientizar aos servidores sobre os riscos possíveis da Hipertensão e de diversas doenças crônicas.

As intervenções do projeto realizada na UEPB, no campus de Campina Grande-PB, possibilita um aprendizado, através da transmissão de conhecimentos sobre as doenças, com ênfase na Hipertensão, o acompanhamento desses servidores públicos baseia-se na coleta de dados, aferição da pressão arterial, ações educativas (como as palestras e o zumba) e a retro alimentação que nos é dado pelo servidor acerca das mudanças no estilo de vida e melhoria da saúde.

Nas ações foi observado que a maioria dos servidores desconhecia os níveis ideais de pressão arterial, pois estes tem a crença de que se a aferição da sua pressão arterial estivesse diferente de 120 por 80 mmHg, tanto pra mais quanto pra menos, acreditam que estão apresentando algum problema arterial.

Nos questionários e por meio do ato da conversa, relatada por esses servidores, foi possível observar que a grande maioria, não realizava atividade física, acompanhando também de má alimentação, relatada por estes, uma ingestão rica em carboidratos e gorduras.

A sobrecarga de atividades e o estresse foi uma das queixas mais relatadas no dia a dia, no qual muitos dos servidores reclamam da carga horária de trabalho exaustivo e as atividades domiciliares que desenvolvem ao chegar ao trabalho. Onde essas queixas (como consequência) acabam influenciando no estilo de vida destes, acarretando uma má alimentação, falta de tempo para realizar exercícios físicos e tempo de lazer com suas famílias.

Além das ações do projeto de extensão a constante necessidade da instituição trabalhar a questão saúde e fornecer a esses sujeitos um adequado conhecimento sobre os riscos das doenças crônicas, com ênfase na Hipertensão, a fim de promover uma melhoria na qualidade de vida dos servidores públicos desta instituição em estudo.

Geralmente é difícil alterar/modificar o estilo de vida e quase sempre existe uma resistência, logo, a grande maioria das pessoas não conseguem realizar modificações e principalmente mantê-las por determinado tempo (SANTOS; LIMA, 2008). Contudo a educação em saúde é uma opção fundamental para conduzir as pessoas a essas modificações, para fins de prevenção/controle dos fatores de risco das HAS pelo meio de aquisição de hábitos saudáveis (SANTOS; LIMA, 2008).



**Foto 1: Verificação dos níveis pressóricos em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**



**Foto 2: Aplicação de questionários voltados a Hipertensão Arterial em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**



**Foto 3: Aplicação de questionários, coleta de dados antropométricos e níveis pressóricos em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**



**Foto 4: Verificação dos níveis pressóricos em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**

**Conclusão:** Nas ações semanais do projeto temos a oportunidade de orientar aos servidores sobre a hipertensão arterial no sentido de alertar sobre os fatores de risco que podem desencadear a doença, nas ações estes

são orientados a praticar atividades físicas, adotar uma dieta saudável, além de alertá-los quanto aos diversos fatores que podem provocar a hipertensão arterial, como os mais citados o álcool e o tabaco.

Foi possível verificar que os servidores públicos suscetíveis à hipertensão tornaram-se participativos no acompanhamento das ações realizadas, além de aderirem a uma mudança idealizada no estilo de vida em busca da prevenção e promoção da saúde.

Essas ações em educação em saúde tornaram-se muito gratificante tanto para os membros do projeto, quanto para os servidores, onde esclarecemos de forma bem clara um pouco sobre a hipertensão arterial, apesar de ser um assunto que necessita ser bem aprofundado por profissionais de saúde formados, uma vez que se trata de uma doença que atinge um número significativo da população e há necessidade de se conhecer para prevenir.

Acompanhar o desenvolvimento das ações nos servidores públicos nos proporciona entusiasmo e ver que estas ações estimulam aos servidores uma mudança no seu estilo de vida, faz com que nos sensibilizem e queiramos ajudar cada vez mais na promoção de saúde na vida destes. Por isso devem-se realizar intervenções educativas, para a

população se conscientizar o quão importante é a prevenção e a adoção de um estilo de vida saudável.

Praticar educação em saúde é realizar tarefas que nos tornam mais humanizados.

## Referências

TOLEDO, M. M.; RODRIGUES, S. C.; CHIESA, A. M. **Educação em saúde no enfrentamento da hipertensão arterial: uma nova ótica para um velho problema.**

Revista de enfermagem, v.16 n.2 Florianópolis abr./jun. 2007 Acesso: 19 de maio de 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Nefrologia, **VI Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. Arq. Bras. Cardiol.**

2010. São Paulo: Sociedade Brasileira de Cardiologia. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sociedade Brasileira de Nefrologia; 2010. Disponível: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=scinlinks&pid=S0066782X201300450000100119&Ing=en> Acesso: 19 de maio de 2016.

BORGES, H.P.; et al. **Associação entre hipertensão arterial e excesso de peso em adultos, Belém, Pará, 2005.** Arquivo Brasileiro de Cardiologia, v.91, n.2, p.110-18, 2008. Disponível:

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066782X2008001400007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066782X2008001400007&script=sci_arttext)  
Acesso: 19 de maio de 2016.

CAVAGIONI, L.C.; et al. **Agravos à saúde, hipertensão arterial e predisposição ao estresse em motoristas de caminhão.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 43, n.2, p.1267-71, 2009. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe2/a21v43s2.pdf> Acesso: 19 de maio de 2016.

BARROS, M.B.A., et al. **Auto avaliação da saúde e fatores associados, Brasil, 2006.** Revista de Saúde Pública v. 43, n.2, p.27-37, 2009. Disponível: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v43s2/ao792.pdf> Acesso: 20 de maio de 2016

SANTOS, Z. M. S. A.; LIMA, H. P. **Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida.** Texto contexto – enferm.; Florianópolis, v. 17, n. 1, Mar. 2008 Acesso: 20 de maio de 2016.