



## EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA EM SERVIDORES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA

Emerson Eduardo Farias Basílio (1), Morgana Monteiro Pimentel (1), Emilly Firmino de Moura (2), Lídia Santos Sousa (3), Clésia Oliveira Pachú (4)

*1Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: emersontpb201244@gmail.com;*

*1Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: moorganap@gmail.com;*

*2Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: emillyfirmino@hotmail.com;*

*3Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: sousaslidia@gmail.com;*

*4Farmacêutica e Professora da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: clesiapachu@hotmail.com*

**Resumo:** A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um grave problema de saúde pública, sendo considerado um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares e é responsável por altas taxas de morbimortalidade (TOLEDO *et al.*, 2007). Diante desses dados é necessário à implementação da educação em saúde que potencializa as ações de prevenção de doenças e promoção à saúde, fundamentada em práticas reflexivas, possibilitando ao usuário ser sujeito histórico, social e político articulado ao seu contexto de vida (BRASIL, 2006). **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada por acadêmicos de Enfermagem nas suas atividades de projeto de Extensão na Universidade Estadual da Paraíba, localizada na cidade de Campina Grande-PB. **Metodologia:** Relato de experiência, documental e descritivo, 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, 45 servidores públicos de ambos os sexos. A coleta de dados para a educação em saúde foi realizada através de questionário semiestruturado seguido de orientações sobre HAS, aferição de pressão arterial e diversas ações educativas acerca da hipertensão arterial, no período de setembro de 2015 a dezembro de 2016 encontra-se ainda em desenvolvimento. **Discussão e Resultados:** Foi evidenciado no decorrer das intervenções que os servidores possuíam diversas dúvidas sobre a HAS, e que os mesmos desconheciam os fatores de riscos decorrentes e os métodos preventivos da doença. As ações do projeto de extensão permitiu principalmente esclarecer as dúvidas e anseios dos servidores com relação à HAS. **Conclusão:** A partir das atividades realizadas semanalmente 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.

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial Sistêmica; Doenças Crônicas; Promoção da Saúde; Educação em Saúde.

### INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um grave problema de saúde pública, sendo considerado um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares e é responsável por altas taxas de morbimortalidade (TOLEDO *et al.*, 2007). Além disso, a HAS é uma das causas da elevação de custos econômicos para o setor saúde devido o grande número de internações hospitalares e óbitos oriundos de suas complicações, como as doenças



arteriais coronarianas, insuficiência cardíaca e insuficiência renal crônica (BRASIL, 2001).

Na maioria dos casos, a doença hipertensiva acarreta mudanças nos aspectos pessoais e socioculturais, pois o seu tratamento envolve além do uso de medicamentos, modificações no estilo de vida (FONTELES, 2009).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a HAS acomete 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).

Diante desses dados, é necessário realizar ações educativas, que visem propiciar qualidade de vida a população, estimulando-os a serem sujeitos autônomos nas suas ações, refletindo sobre seu corpo com base no conhecimento sobre sua saúde, na perspectiva de modificar os hábitos de vida na busca de alcançar atitudes saudáveis para sua vida (SANTOS, 2008).

A educação em saúde deve potencializar as ações de prevenção de doenças e promoção à saúde, fundamentada em práticas reflexivas, possibilitando ao usuário ser sujeito histórico, social e político articulado ao seu contexto de vida (BRASIL, 2006).

Desta forma percebemos a necessidade de estarmos possibilitando a esses usuários no seu dia-a-dia o conhecimento sobre a patologia e suas complicações, através de ações educativas, no intuito de melhorar a sua qualidade de vida, permitindo dessa forma, a integração do indivíduo na sociedade, tornando-os agentes ativos no seu processo saúde-doença (JÚNIOR, 2011).

Portanto, é importante ressaltar que as ações educativas devem ser realizadas continuamente, não se restringindo a ações pontuais e valendo-se de uma linguagem simples e acessível a todos os hipertensos.

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 ao 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).

Baseado nos dados apresentados 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 se 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 no 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 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 públicos 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 co-responsável 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 um relato de experiência, tendo caráter de pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, desenvolvido por 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 próprio, com servidores públicos que trabalham no prédio da administração central. A coleta de dados foi realizada na UEPB localizada no município de Campina Grande, PB.

A coleta de dados foi realizada através de questionários, aferição de pressão arterial e diversas ações educativas acerca da hipertensão arterial, com início em setembro de 2015 a dezembro de 2016. Participaram das ações 45

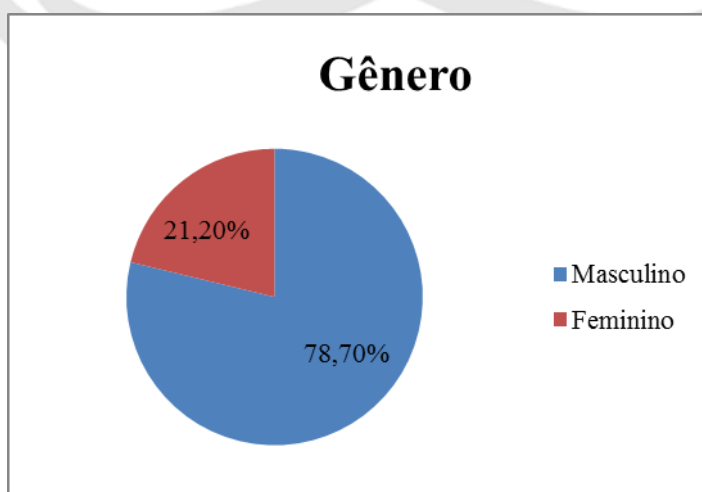
servidores sendo 10 do sexo feminino e 35 do sexo masculino. Foi realizada pesquisa bibliográfica pela internet, nas bases de dados SCIELO e PUBMED.

A amostra foi composta de acordo com os critérios de inclusão assim elencados: Está inserido como servidor público da instituição e atuando com suas atividades no prédio da administração central, aceitar participar das ações, enquanto os critérios de exclusão dizem respeito a não ser servidor do setor descrito e se recusar a participar da avaliação do questionário semiestruturado.

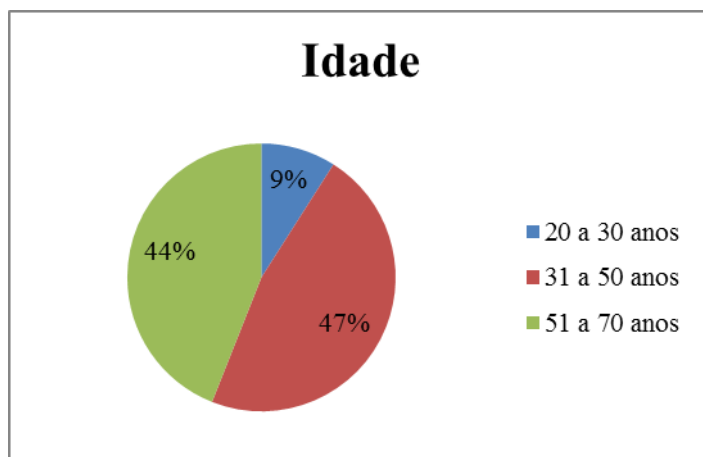
A pesquisa foi realizada em consonância com a Resolução 466/12, elaborada pelo Conselho Nacional de Saúde. A busca de dados foi iniciada logo após o recebimento da autorização dos chefes de setores responsáveis aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

## **DISCUSSÃO E RESULTADOS**

Analisando os dados da população estudada composta por servidores que trabalhavam no prédio da administração central de ambos os gêneros, de setores distintos, estando em pleno exercício da função, totalizando 45 servidores, observou-se que o gênero predominante foi o masculino com 78,7%, seguido pelo feminino 21,3%. Em relação à faixa etária pode-se notar que houve o predomínio de 31 a 50 anos com 47%, seguido por 51 a 70 anos com 44% e por último de 20 a 30 anos com 9%. Estes dados podem ser visualizados nos gráficos 1 e 2.

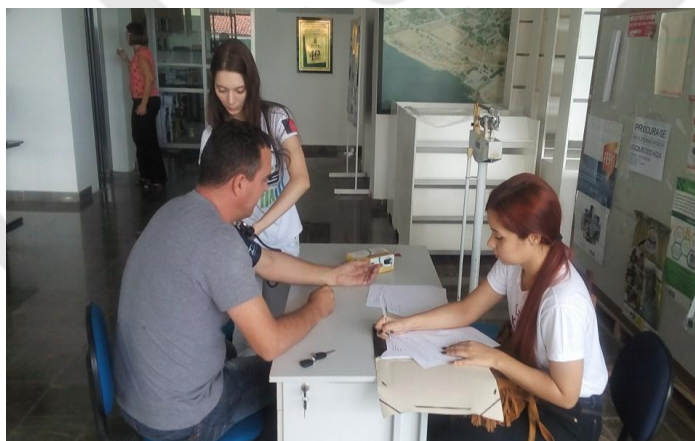


**Gráfico 1 – Avaliação de acordo com o gênero dos servidores.**



**Gráfico 2 – Avaliação quanto à idade dos servidores**

De início durante a realização das intervenções, foi possível diagnosticar que a maioria dos servidores desconheciam os níveis ideais de pressão arterial, pois estes tem a crença de que se a aferição da sua pressão arterial estivessem diferente de 120 por 80 mmHg, tanto pra mais quanto pra menos, acreditam que estão apresentando algum problema arterial, também foi identificado que os mesmos não conheciam os fatores que levavam o aumento da HAS e as medidas preventivas para o controle da doença.



**Foto 1: Aplicação de questionários, orientações sobre a HAS, coleta de dados antropométricos e níveis pressóricos em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**





**Foto 2: Aplicação de questionários, orientações sobre a HAS, coleta de dados antropométricos e níveis pressóricos em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**

As intervenções realizadas semanalmente pelo projeto de extensão possibilitou um imenso aprendizado, através da transmissão de conhecimentos sobre a HAS, permitindo que os servidores sanassem suas dúvidas existentes e levassem esses conhecimentos para suas vidas.

O acompanhamento desses servidores públicos baseou-se na coleta de dados, aferição da pressão arterial, ações educativas realizadas semanalmente e a retro alimentação que nos é dado pelo servidor acerca das mudanças no estilo de vida e melhoria da saúde.



**Foto 3: Palestra realizada no whorkshop trabalho e saúde sobre a HAS com a participação dos servidores públicos realizado na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB**



**Foto 4: Palestra realizada no workshop trabalho e saúde sobre a HAS com a participação dos servidores públicos realizado na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB**

Na aplicação do questionário semiestruturado, por meio do ato da conversa com os servidores, e a realização das palestras, foi identificado que a grande maioria não realizava nenhuma atividade física, acompanhando também de má alimentação, relatada por estes, uma ingestão rica em carboidratos e gorduras, devido ao tempo livre que estes não possuíam.

A sobrecarga de funções 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 do trabalho. Onde essas queixas 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.

A partir das palestras realizadas, as atividades lúdicas, as orientações fornecidas pelo o projeto e reconhecendo as consequências que a doença hipertensiva pode ocasionar, os servidores públicos suscetíveis a HAS 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.



**Foto 5: Aplicação de questionários, orientações sobre a HAS, coleta de dados antropométricos e níveis pressóricos em servidores da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.**

Vale ressaltar que além das ações do projeto de extensão a constante necessidade da instituição trabalhar a questão saúde e estilo de vida, 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. Contudo a educação em saúde é uma opção fundamental para conduzir a pessoas a essas modificações, para fins de prevenção\controle dos fatores de risco da HAS pelo meio de aquisição de hábitos saudáveis. (SANTOS *et al.*, 2008).

## **CONCLUSÃO**

Acreditamos que as intervenções utilizando da educação em saúde consiste em um dos principais elementos da promoção da saúde e, portanto, para melhores condições de vida. As experiências educativas com servidores públicos suscetíveis a HAS são incipientes e em pequena medida se reportam à perspectiva de formação da “consciência crítica” sobre saúde.

Nas atividades realizadas semanalmente 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.

Acompanhar o desenvolvimento das ações nos servidores públicos nos proporciona





entusiasmo e ver que estas ações estimulam aos servidores uma mudança no 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 BIBLIOGRÁFICAS

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.scielo.org/pdf/rsp/v43s2/ao792.pdf> Acesso: 26 de abril de 2017.

CAVAGIONI, L.C.; et al. Agravos a 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: 25 de abril de 2017.

FONTELES, J. L., SANTOS, Z. M. S. A., SILVA, M.A. Estilo de vida de idosos institucionalizados: análise com foco na educação em saúde. **Rev Rene**, v.10, n.3, p.53-60, 2009.

JUNIOR, J.E.M. et al. Educação em Saúde como estratégia para a melhoria da qualidade de vida dos usuários hipertensos. **Rev Rene**, v. 12, n. 4, p. 1045-1051, 2011. Disponível em: <[http://www.revistarene.ufc.br/vol12n4\\_esp\\_html\\_site/a21v12espn4.html](http://www.revistarene.ufc.br/vol12n4_esp_html_site/a21v12espn4.html)>. Acesso em: 01 de maio de 2017.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. Departamento de ações programáticas estratégicas. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2001.

Ministério da Saúde (BR). Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2006.

SANTOS, Z. M. S. A., LIMA, P. L. Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores análise das mudanças no estilo de vida. **Texto & Contexto Enferm**, v. 17, n. 1, 2008.



**II CONBRACIS**  
II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde

Sociedade Brasileira de Cardiologia; Sociedade Brasileira de Hipertensão; Sociedade Brasileira de Nefrologia. [VI Brazilian Guidelines on Hypertension]. **Arq Bras Cardiol.**;v. 95, p.1-51, 2010.

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, 2007.

