



# EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA MEV EM PACIENTES COM HAS

*Gustavo Henrique Dos Santos Lima<sup>1</sup>, Antonio Bonildo Freire Viana<sup>2</sup>, Carlos Eduardo Falcão de Oliveira Filho<sup>3</sup>, Diogo Dias Ritter<sup>4</sup>, Igor Pessoa de Castro<sup>5</sup>, Lucas Lopes Guerra<sup>6</sup>, Nicolas Rabelo de Santana Santos<sup>7</sup>, Tiago Ellery Costa Lima<sup>8</sup>, Valter Augusto de Barros Filho<sup>9</sup>, Wellington Albuquerque de Araújo<sup>10</sup>, Berenice Ferreira Ramos<sup>11</sup>, Maria Roseneide dos Santos Torres<sup>12</sup>*

*rosetorres.maria@gmail.com e berenice.ferreira@ufcg.edu.br*

**Resumo:** O projeto de extensão levou informações a hipertensos, cuidadores, filhos e demais pessoas envolvidas com o paciente hipertenso, impactando positivamente muitas pessoas. Foram fornecidas informações confiáveis sobre cuidados na alimentação e mudanças no estilo de vida. O projeto contribuiu para melhorar a qualidade de vida e saúde de pacientes hipertensos.

**Palavras-chaves:** Educação em Saúde, HAS, Estilo de Vida.

## 1. Introdução

O projeto de extensão Educação e Promoção de Saúde para Mudança do Estilo de Vida de pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) teve como motivação a propagação de ações de promoção de saúde, educação em saúde e medidas assistenciais tanto para a população com HAS quanto para seus familiares e profissionais envolvidos no cuidado desses indivíduos no município de Campina Grande.

Ademais, objetivou conscientizar a população a respeito do tratamento não farmacológico para a população e, para os discentes, desenvolver a habilidade de comunicação de evidências científicas (Diretrizes, Manuais, Artigos, Consensos) para a população em geral.

O público-alvo foi a população acobertada pela área de atuação da UBS Nossa Senhora Aparecida e também o público que acompanhou o instagram da Liga Médico-Acadêmica de Cardiologia, da Universidade Federal de Campina Grande, campus Campina Grande. Dentro desse grupo, as ações foram norteadas com foco nos hipertensos, cuidadores, filhos e demais pessoas envolvidas com o paciente hipertenso ou que tenham tendência hereditária a tornarem-se hipertensos.

## 2. Metodologia

O projeto de extensão foi realizado durante o período de junho a novembro de 2023, sendo dividido em três etapas subsequentes. Durante esse período, a equipe de extensionistas dedicou 12 horas semanais ao planejamento, aos estudos, à construção das produções audiovisuais e às atividades presenciais previstas. A primeira etapa correspondeu às atividades realizadas

durante o mês de junho, que se iniciou com a realização de reuniões, por meio de plataformas digitais, para a organização das equipes responsáveis pela síntese dos conteúdos de HAS e mudança de estilo de vida e capacitação dos demais extensionistas. Em seguida, foram criados perfis em redes sociais, instagram e whatsapp, para a construção das mídias visuais informativas.

Os conteúdos escolhidos para serem abordados presencialmente e por meio de produções em mídia digital foram divididos nos seguintes tópicos: "O que é a HAS?", "Quais os problemas que a HAS pode trazer ao longo do tempo aos enfermos?", "Quais os impactos da HAS na realização de atividades cotidianas?", "Como a realização de exercícios físicos e reeducação alimentar auxilia no manejo da HAS?", "Como vencer barreiras socioeconômicas para a mudança do estilo de vida em pacientes com HAS?", "É preciso fazer alterações radicais no estilo de vida para obter resultados no manejo da HAS?", "Diagnóstico e conduta precoce como fator fundamental para um melhor prognóstico".

A segunda etapa do projeto foi iniciada no mês de julho, quando o planejamento prévio do conteúdo permitiu que o material elaborado fosse publicado nas mídias digitais do projeto e utilizado para o início das ações na Unidade Básica de Saúde Nossa Senhora Aparecida. As postagens em mídia digital foram realizadas semanalmente durante os meses de julho a outubro, enquanto os eventos presenciais na UBS selecionada foram realizados mensalmente durante o mesmo período.

Por fim, a terceira etapa do projeto consistiu na coleta de feedbacks das ações presenciais e do conteúdo digital. Para fins de pesquisa, os participantes da extensão aplicaram formulários simples a respeito do tema, durante as atividades presenciais, de modo a mensurar o conhecimento prévio dos pacientes e identificar as demandas sobre a mudança de estilo de vida de pacientes com HAS e dados quantitativos acerca da população estudada. Todas as informações e dados foram distribuídos em planilhas eletrônicas do software Microsoft Office Excel®, onde foram identificados os resultados dos dados coletados no projeto de extensão.

<sup>1,2,3,4,5,7,8,9,10</sup> Estudantes de Graduação do Curso de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>11</sup> Orientador/a, <professor do curso de Medicina>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>12</sup> Coordenador/a, <professor do curso de Medicina>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

### 3. Resultados e Discussões

**Reuniões da equipe do projeto:** Foi realizada, na data de 08/06/2023, uma reunião para discussão de novas ideias e detalhes acerca da execução do projeto, tendo a presença de todos e sua colaboração. Além disso, na data de 29/07/2023, foi realizada uma nova reunião para discutir sobre detalhes acerca da produção de conteúdo e atividades práticas.

**Atuação prática na UBS:** Foi realizada, no dia 29/08/2023, pelos acadêmicos de medicina Gustavo, Lucas Lopes Guerra e Valter, a promoção de uma palestra e aferição pressórica na comunidade da UBS N. Sra. Aparecida, durante o hiperdia da unidade. O conteúdo ministrado em questão foi acerca das estratégias para redução do consumo de sódio na alimentação diária e os seus impactos benéficos no controle pressórico e, conseqüentemente, sua relação com a progressão das doenças cardiovasculares.



Figura 1 - Palestrantes e público

No decorrer de toda a ação, foram tiradas dúvidas dos pacientes acerca do conteúdo ministrado e temáticas diversas acerca da HAS, alimentação e realização de atividades físicas. Por fim, foi coletado, sob concordância dos pacientes, dados acerca de fatores de risco cardiovascular, idade, gênero, hábitos alimentares, pressão arterial aferida na última semana e no dia da coleta dos dados.

	Homens	Mulheres
Idade	60,67	47,00
Média de antihipertensivos em uso	1,00	1,43
Diabetes Mellitus 2	33,33%	14,29%
Histórico familiar de HAS	66,67%	100,00%
Acompanhado por cardiologista	0,00%	57,14%
Buscou atendimento em UPA	66,67%	28,57%
Tabagista	0,00%	28,57%
Etilista	33,33%	42,86%
Pratica exercícios	100,00%	42,86%
TOTAL	3	7

Tabela 1 - Dados coletados durante as atividades práticas.

Com base nos dados coletados, nota-se que a média de idade dos 10 pacientes avaliados é de 51,1 anos. Ademais, a prevalência foi maior em mulheres (7M/3H). Além disso, percebe-se que, em 40% dos casos, a pressão arterial aferida no local foi maior do que a PAM referida

pelos pacientes. Metade dos pacientes possuía algum diagnóstico prévio. Nota-se, ainda, que, dentre os 3 pacientes com a maior pressão arterial aferida no local, 2 eram portadores de DM2. Percebe-se, também, que 7 pacientes já utilizavam algum anti-hipertensivo e 9 pacientes possuíam histórico de Hipertensão Arterial Sistêmica na família. Dentro do espaço amostral avaliado, 2 pacientes eram tabagistas e 4 etilistas. Além disso, 4 pacientes eram sedentários.

**Conteúdo produzido:** No decorrer da vigência do projeto, foram produzidos diversos materiais, tanto para apoio didático às atividades presenciais quanto para divulgação midiática de informações acerca da educação social em saúde. O material destinado à divulgação em mídias sociais foi disponibilizado no instagram @limac\_cg.

O material didático tem como forma o folder e foi produzido visando a fixação do conteúdo ministrado e para deixar as informações disponíveis para os pacientes que não se puderam fazer presentes no dia do encontro.



Figura 4 – Folder informativo

### 4. Conclusão

Em suma, o projeto de ação de promoção de saúde envolveu tanto os estudantes quanto a população, deixando uma marca positiva para ambos os grupos, seja por meio da visita na Unidade Básica de Saúde (UBS) Nossa Senhora Aparecida, quanto por meio das postagens de conteúdos na rede social Instagram. A visita à UBS propiciou um momento de conexão entre o prático e o teórico para os estudantes, os quais puderam explicar e tirar as dúvidas da população alvo do projeto no que diz respeito a HAS, juntamente com a coleta de dados que ajudou a compreender o perfil clínico dos pacientes presentes na ação.

Além disso, a internet se mostrou um meio de disseminação de conhecimento de forma mais abrangente, sem os limites de quatro paredes de um consultório. Com isso, podemos concluir que este projeto teve um impacto acadêmico, profissional e social importante, se mostrando uma ação de promoção de saúde bastante relevante.

### 5. Referências

[1] BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658-, 2021Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20201238>. Acesso em: 31 jan. 2024.

[2] HIPERTENSÃO;, S. B. de Cardiologia; Sociedade Brasileira de. V diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial., p. 5–22, 2006. Citado na página 15.

[3] Brasil. Ministério da Saúde. DATASUS/MS/SVS/CGIAE - Sistema de Informações sobre Mortalidade SIM. [Acesso em 31 de jan 2024]. Disponível em: [http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obt10uf.def/2017-CID\\_10-Capitulos\\_I00-I99](http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obt10uf.def/2017-CID_10-Capitulos_I00-I99); <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?ibge/cnv/poptuf.def>.> .

[4] Barbosa HHMM, Antonette SEH, Pinheiro DOU, Franco KMS, Gonçalves MMM, D'liveira MS. Fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica em pacientes idosos atendidos em uma unidade de saúde. Rev. Para. Med. [online]. 2007 [acesso em 2024 jan 31]; 21(3):75-75. Disponível em: [http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?pid=S0101-59072007000300013&script=sci\\_arttext](http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?pid=S0101-59072007000300013&script=sci_arttext) .

[5] Miranda RD, Perrotti TC, Bellinazzi VR, Nóbrega TM, Cendoroglo MS, Toniolo Neto. Hipertensão arterial no idoso: peculiaridades na fisiopatologia, no diagnóstico e no tratamento. Rev Bras Hipertens. [online] 2002 [acesso em 2024 jan 31]; 9(3):293-300. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/9-3/hipertensaoarterial.pdf> .

[6] SOUTO, Rafaella Queiroga et al. Hipertensão arterial sistêmica em idosos residentes no município de Campina Grande. Anais IV CIEH. Campina Grande: Realize Editora, 2015.

[7] Braunwald, Eugene. Tratado de medicina cardiovascular. 6.ed. São Paulo: roca, 2006. v.1 e v. 2.

<https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/issue/view/5>. Acesso em: 1 dez. 2022.

### ***Agradecimentos***

À equipe de saúde que trabalha e contribui para manutenção e funcionalidade da UBS Nossa Senhora Aparecida.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.