

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E O CONTROLE DA HIPERTENSÃO: UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSOS

HEALTH EDUCATION AND HYPERTENSION CONTROL: AN EXPERIENCE WITH THE ELDERLY

Ana Luiza Oliveira Rodrigues¹
Dara Gomes Martins²
Giovana Ank Alves Ovídio³
Isadora Cristina Soares Silva⁴
Isamara Folgado de Oliveira⁵
Layza Kerlem Campos Silva⁶
Melissa Araújo Ulhôa Quintão^{7*}

RESUMO

Introdução: a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e uma das doenças crônicas mais prevalentes em todo o mundo. O envelhecimento populacional e os hábitos de vida inadequados observados no Brasil agravam este cenário, tornando fundamental a aplicação de estratégias de educação em saúde para prevenção e controle da HAS. Este artigo é um relato de experiência de um projeto de extensão universitário voltado para idosos hipertensos, que teve por objetivo elucidar sobre hábitos de vida saudáveis, fatores de risco para hipertensão e doenças cardiovasculares, além de conscientizar parte da população quanto à adesão ao tratamento, etapa essencial para o controle da doença. **Método:** O projeto foi realizado em três locais diferentes, uma casa de repouso, um centro comunitário e uma quadra pública. As atividades realizadas foram lúdicas e educativas, para garantir melhor engajamento e participação dos idosos, e foram confeccionadas pelo próprio grupo, variando entre jogo da memória, dinâmicas com imagens e panfletos, além de pequenos momentos de fala sobre o tema. **Relato de experiência:** Durante a realização das ações, pode ser observado um alto nível de interesse e de participação entre os idosos. Observou-se, também, um bom entendimento do assunto, à medida que se mostraram capazes de desenvolver as práticas propostas, o que revelou a boa qualidade das palestras e dos materiais desenvolvidos. **Conclusão:** essa iniciativa evidenciou que a educação em saúde, quando aplicada de forma acessível e interativa, é uma ferramenta essencial para o controle da HAS na população idosa. Demonstrou, ainda, que projetos de extensão universitária desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e podem contribuir significativamente para a conscientização e melhoria da qualidade de vida desse público.

Palavras chaves: Hipertensão. Idosos. Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Systemic arterial hypertension (SAH) is one of the main risk factors for cardiovascular diseases and one of the most prevalent chronic conditions worldwide. Population aging and unhealthy lifestyle habits observed in Brazil exacerbate this scenario, making the implementation of health education strategies essential for the prevention and control of SAH. This article is an experience report on a university extension project aimed at hypertensive elderly individuals. Its objective was to provide guidance on healthy lifestyle habits, risk factors for hypertension and cardiovascular diseases, and to raise awareness among part of the population about treatment adherence, a crucial step in disease control. **Method:** The project was carried out in three different locations: a nursing home, a community center, and a public sports court. The activities conducted were both educational and engaging, ensuring greater participation and involvement of older adults. The materials were designed by the project team and included memory games, interactive activities with images, informational pamphlets, and brief discussions on the topic. **Experience Report:** Throughout the activities, a high level of interest and engagement among the older adults was observed. Additionally, there was a good understanding of the subject, as participants demonstrated the ability to apply the proposed practices, which highlighted the quality of the lectures and materials developed. **Conclusion:** This initiative demonstrated that health education, when applied in an accessible and interactive manner, is an essential tool for controlling SAH in the elderly population. Furthermore, it underscored the fundamental role of university extension projects in health promotion and their significant contribution to raising awareness and improving the quality of life of this population.

Keywords: Hypertension, Aged, Health

^{1-6:} Acadêmicos do curso de Medicina da Faculdade Afya Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. E-mail: (1) analuiza.oliveira.rodrigues@gmail.com (2)E-mail:dadara2501@hotmail.com (3)E-mail:gio.ank0303@gmail.com mariaizacarvalho@yahoo.com.br. (4) E: silva.isadora@alunos.afya.com.br (5) Email : isamarafolgado@gmail.com (6) E-mail: layzakerlemcampos@gmail.com (7)* Doutora em Ciências Docente do curso de Medicina da AFYA Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. E-mail: melissa.quintao@afya.com.br

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes no mundo, sendo reconhecida como uma das principais causas de mortalidade e morbidade global. Considerada uma condição multifatorial, a hipertensão é influenciada por fatores genéticos, ambientais e sociais, caracterizando-se pela elevação persistente da pressão arterial (PA), com valores iguais ou superiores a 140 mmHg para a pressão sistólica (PAS) ou 90 mmHg para a pressão diastólica (PAD) (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020). Sua alta prevalência e o impacto na qualidade de vida tornam essa doença um dos maiores desafios de saúde pública, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil (Pereira et al., 2022).

Diversos fatores contribuem para o surgimento dessa condição, incluindo predisposição genética, envelhecimento, sexo, etnia, obesidade, consumo excessivo de sódio, sedentarismo, ingestão excessiva de álcool e fatores socioeconômicos (Freire et al., 2021). E, apesar muitas vezes assintomática, essa doença pode levar a complicações graves em órgãos-alvo, como o coração, cérebro e rins, resultando em doenças como insuficiência cardíaca, acidente vascular encefálico (AVE), doença renal crônica e morte prematura (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020).

Nos idosos, a prevalência da hipertensão é ainda maior devido às alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento, como a perda de elasticidade arterial, disfunções renais e alterações hormonais. Esse processo natural é agravado pela coexistência de outras condições crônicas e pelo impacto cumulativo de hábitos de vida não saudáveis ao longo dos anos (Brauer, 2019). Além disso, o envelhecimento da população brasileira, vinculado à urbanização e a mudanças nos padrões de vida, como sedentarismo e alimentação inadequada, tem levado ao aumento da incidência da hipertensão e suas consequências. Nesse contexto, o controle da pressão arterial se torna ainda mais crucial para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. No entanto, a implementação de mudanças no estilo de vida entre os idosos é um desafio considerável, exigindo ações contínuas de conscientização e programas de saúde direcionados a esse público (Pereira et al., 2022).

Dessa forma, a prevenção da hipertensão arterial adquire um papel central na saúde pública. A literatura evidencia que estratégias voltadas à promoção da saúde e à modificação de comportamentos de risco são essenciais não apenas para prevenir o desenvolvimento da hipertensão, mas também para melhorar seu controle entre indivíduos já diagnosticados. Nesse sentido, a educação em saúde surge como uma ferramenta indispensável. Por meio dela, é possível sensibilizar os idosos sobre os riscos associados à hipertensão, promover mudanças comportamentais e aumentar a adesão às terapias

prescritas (Pereira et al., 2022).

Este projeto de extensão teve como objetivo promover a educação em saúde entre os idosos, focando na conscientização sobre a hipertensão arterial, nas estratégias de prevenção e controle da doença, e na adesão ao tratamento, visando melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir as complicações decorrentes da hipertensão.

Método

Esse projeto de extensão teve como público alvo idosos com hipertensão arterial sistêmica em três locais na cidade de Ipatinga, sendo as 5 ações divididas da seguinte maneira: duas em uma casa de repouso, duas em um centro comunitário no bairro Veneza 1 e uma em uma academia comunitária no bairro Bethânia. No primeiro espaço, cada atividade teve duração de 2 horas; no segundo, cada uma foi de 50 minutos; e no terceiro, ocorreu por 1 hora e 30 minutos.

Após a decisão dos lugares, foi feito contato com os representantes dessas instituições para apresentar nossa proposta de atividades juntamente com o objetivo da ação e agendar os melhores dias e horários para a execução.

Para realizar as ações, foram confeccionados alguns materiais didáticos:

1. Jogo da memória com imagens ilustrando hábitos que aumentam e diminuem a pressão arterial, como sal em excesso e atividade física regular;
2. Imagens para colorir de alimentos bons e ruins para a saúde;
3. Quadro de EVA verde (bom) e vermelho (ruim) e fotos de alimentos bons e ruins para hipertensos, para colar no quadro;
4. Panfletos ilustrados com dicas e informações sobre a hipertensão.

Por fim, foram elaboradas perguntas sobre o tema a serem feitas durante um jogo de batata quente, as quais foram importante forma de avaliar o aprendizado dos idosos, verificando acertos e esclarecendo dúvidas. Ainda, foi produzido um adesivo escrito “Viva livre da hipertensão”, que era dado a quem acertasse a pergunta.

Relato de Experiência:

O projeto executado permitiu aos alunos envolvidos realizarem ações na cidade de Ipatinga, alcançando ao todo, aproximadamente, 90 idosos presentes nos 3 locais visitados.

Na casa de repouso, o grupo realizou duas ações, na primeira ação, houve uma breve explicação sobre a HAS utilizando um coração anatômico de plástico, seguido de um jogo de batata quente com perguntas

sobre o assunto para os idosos. Em seguida, foram distribuídos desenhos para colorir, contendo o símbolo de certo ou errado, conforme a ação descrita no desenho e enquanto os participantes coloriam, foram reforçados os hábitos que devem fazer parte da vida deles e aqueles que devem ser evitados. Veja os registros na figura 1 (esquerda) e 2 (direita).

Figuras 1 e 2 - Equipe dando informações e a ação na casa de repouso com Imagens para colorir de alimentos bons e ruins para a saúde.



Fonte: os autores.

Na segunda visita ao local, a dinâmica consistiu em um quadro com a parte verde, representando o lado certo, e a parte vermelha, representando o lado errado, os idosos foram incentivados a colocarem os alimentos impressos em papel na parte correta ou errada do quadro, de acordo com seu benefício ou malefício à saúde (figura 3). Por fim, brincaram com jogo da memória, que continha hábitos bons e ruins, para ajudar a fixar os conhecimentos adquiridos.

Figura 3 - Idosa segurando uma peça anatômica emborrachada do coração.



Fonte: os autores.

Na Legião da Boa Vontade, foram realizadas duas ações com dois grupos de idosos, as atividades foram divididas entre os grupos (figura 4). Nesse local, as visitas começaram com uma breve explicação sobre o assunto, seguida do jogo de batata quente e, para finalizar, o jogo da memória.

Figura 4 - Equipe e participantes na Legião da Boa Vontade.



Fonte: os autores.

Por fim, na quadra pública do Bethânia, a UBS local fornece uma profissional de Educação Física (figura 5) que realiza exercícios com os idosos em alguns dias da semana. Então, foi feita uma parceria com essa instituição para que fosse feita uma intervenção em um desses dias, para alertar sobre a hipertensão. Dessa forma, os participantes engajaram na batata quente e, após o jogo, foram entregues um folheto com algumas dicas e informações sobre essa doença.

Figura 5 - UBS com uma profissional de Educação Física que realiza exercícios com os idosos.



Fonte: os autores.

Portanto, ao final das atividades, ficou evidente que os idosos estavam mais conscientes sobre os riscos da hipertensão e motivados a fazer escolhas mais saudáveis. Esses momentos de conscientização, aliados ao entusiasmo demonstrado durante os jogos e atividades, comprovam que a educação em saúde pode ser realizada de forma atrativa e significativa.

Discussão

A realização deste projeto de extensão, voltado para a educação em saúde sobre hipertensão arterial sistêmica (HAS) entre idosos, demonstrou a importância de abordagens interativas e lúdicas para promover a conscientização e adesão ao tratamento dessa condição. A partir das intervenções realizadas em diferentes contextos comunitários, como a casa de repouso, a Legião da Boa Vontade e a academia comunitária no bairro Bethânia, foi possível observar o impacto positivo da educação em saúde na modificação de comportamentos e na ampliação do conhecimento dos participantes sobre a doença.

Os resultados obtidos corroboram com a literatura, que destaca a importância da educação em saúde como estratégia essencial para o controle da hipertensão, especialmente entre a população idosa. Estudos apontam que intervenções educativas, quando aplicadas de maneira acessível e interativa, favorecem a retenção do conhecimento e estimulam mudanças de hábitos, como a adoção de uma alimentação equilibrada, a prática de atividade física e o acompanhamento médico regular (Freire et al., 2021). Além disso, essas atividades reforçam a autonomia dos idosos no manejo da própria saúde, reduzindo a dependência de terceiros e promovendo o autocuidado.

As atividades desenvolvidas, como o jogo da batata quente, os desenhos para colorir e o jogo da memória, mostraram-se eficazes na transmissão do conhecimento, tornando o aprendizado mais dinâmico e atrativo. Essa abordagem interativa é fundamental, uma vez que estratégias tradicionais, como palestras expositivas, podem não ser tão efetivas na retenção de informações entre idosos. O envolvimento ativo dos participantes durante as atividades demonstra que métodos pedagógicos participativos são mais eficazes na conscientização sobre doenças crônicas, favorecendo a adesão a comportamentos preventivos e ao tratamento prescrito (Pereira et al., 2022).

Outro ponto relevante observado foi o impacto das ações em locais distintos, permitindo alcançar diferentes grupos de idosos e adaptar a abordagem conforme a realidade de cada ambiente. Na casa de repouso, onde os idosos já possuíam um acompanhamento regular de saúde, as atividades reforçaram os conhecimentos previamente adquiridos e estimularam a interação social. Na Legião da Boa Vontade, onde os idosos possuem um perfil mais independente, a iniciativa serviu para reforçar informações sobre a importância do controle da pressão arterial, enquanto na academia comunitária, a parceria com a

profissional de Educação Física contribuiu para associar a prática de exercícios físicos ao manejo da hipertensão.

Apesar dos avanços observados, alguns desafios também foram identificados durante a execução do projeto. A adesão de alguns idosos às atividades educativas variou conforme seu nível de interesse e compreensão prévia sobre o tema. Além disso, a dificuldade de alguns participantes em modificar hábitos arraigados ao longo da vida reforça a necessidade de ações contínuas e reforço constante das informações transmitidas. A literatura enfatiza que mudanças comportamentais em saúde requerem tempo e repetição de estímulos para que sejam consolidadas (Brauer, 2019).

Conclusão

O projeto de extensão “Educação em Saúde: Idosos e Hipertensão” teve como objetivo promover o conhecimento sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) entre a população idosa, valorizando estratégias educativas que incentivassem o protagonismo e a participação ativa desses indivíduos no processo saúde-doença. As ações desenvolvidas abordaram, de forma lúdica e interativa, temas relevantes como prevenção, adesão ao tratamento, mudanças de hábitos e práticas de autocuidado. A experiência evidenciou a importância de considerar as particularidades do envelhecimento e de fortalecer a autonomia dos idosos no cuidado com sua própria saúde.

Embora não tenha sido realizado um pós-teste ou acompanhamento posterior com os idosos ou seus familiares, ao final das atividades foram aplicadas perguntas e oferecidas orientações, com o intuito de garantir a compreensão das informações transmitidas. Também foram distribuídos folhetos informativos abordando a importância da adesão ao tratamento não medicamentoso (como alimentação saudável e prática de atividade física), em conjunto com o tratamento medicamentoso e o acompanhamento regular dos níveis pressóricos.

Para maximizar os benefícios dessas intervenções, recomenda-se a continuidade de programas educativos regulares e a ampliação do alcance dessas iniciativas, especialmente em comunidades vulneráveis. É fundamental garantir que um número crescente de idosos tenha acesso a informações essenciais para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Além disso, destaca-se a importância de fatores como a presença de uma rede de apoio familiar, uma relação médico-paciente de confiança e o engajamento consciente dos idosos no tratamento medicamentoso e não medicamentoso da HAS.

Referências Bibliográficas

BRAUER, V. **Metade dos idosos hipertensos que fazem tratamento não apresenta controle de pressão arterial.** SciELO em Perspectiva | Press Releases, 2019. Disponível em: <https://pressreleases.scielo.org/blog/2019/05/02/metade-dosidosos-hipertensos-que-fazem-tratamento-nao-apresenta-controle-de-pressaoarterial/>.

FREIRE, R.S. et al. Impacto de programas de promoção da saúde no controle de fatores de risco cardiovascular. **Arq. Bras. Cardiol.**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/J6n8mLGJFGFMt9TgyTtT8Fc/>.

PEREIRA, J.L. et al. **Overview of Cardiovascular Disease Risk Factors in Adults in São Paulo, Brazil: Prevalence and Associated Factors in 2008 and 2015.** International Journal of Cardiovascular Sciences, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ijcs/a/fJ3RtXF7f9Y6qWmvyqtWwnC/>.

SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). **Prevenção e controle da hipertensão arterial.** 2020. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/sbcdiretrizes/>