

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A POPULAÇÃO HIPERTENSA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Mônica Dayane Lammers (apresentadora)¹
Nyasmin Mendes Anéli²
Marcelo Decker³
Andréia Machado Cardoso⁴

Eixo 2: Educação e Formação em Saúde

Resumo: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial de alta prevalência. Apesar dos avanços no conhecimento da sua fisiopatogenia, são baixas as taxas de adesão ao tratamento e controle da doença. No Brasil, a HAS atinge 32,5% dos indivíduos adultos e mais de 60% dos idosos, contribuindo direta ou indiretamente para 50% das mortes por doença cardiovascular. Assim, o objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica a respeito das medidas de educação em saúde voltadas para o controle da HAS. A metodologia utilizada foi de revisão narrativa simples e os descritores utilizados foram: hipertensão arterial sistêmica, hábitos de vida, atenção básica, educação em saúde, controle da hipertensão e população hipertensa. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Pubmed e Scielo. Foram incluídos no estudo 12 trabalhos sobre o tema, publicados entre os anos de 2010 e 2017. Os resultados mostram que o sucesso do tratamento da HAS e de suas complicações depende das mudanças de estilo de vida, independente do tratamento

¹ Discente do curso de Medicina, Bolsista UFFS/FAPESC, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, monicalammers3@gmail.com

² Discente do curso de Medicina, Bolsista UFFS/FAPESC, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, nyasminmendes@gmail.com

³ Discente do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, marcelo_d1@hotmail.com

⁴ Docente dos cursos de Enfermagem e Medicina, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, andreia.cardoso@uffs.edu.br

medicamentoso. O controle dos níveis pressóricos passa pela redução dos fatores de risco modificáveis associados ao paciente, como excesso de peso, alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo de álcool. Em alguns casos de HAS, a mudança do estilo de vida é a única terapêutica recomendada para o controle da pressão arterial. A realização de exercícios físicos, a diminuição do consumo de sal e uma dieta adequada são a chave para a mudança dos hábitos, pois promovem perda de peso, níveis adequados de colesterol e triglicérides, e a redução do sedentarismo, ou seja, a redução dos fatores de risco modificáveis associadas à doença. Evidências mostram que esses novos hábitos podem reduzir de 2 a 20 mmHg na pressão arterial sistólica (PAS) e que pequenas reduções tanto na PAS como na pressão arterial diastólica (PAD) têm grande impacto para a redução da mortalidade cardiovascular. Para alcançar esses objetivos as estratégias e intervenções educativas precisam ser voltadas tanto aos profissionais, quanto aos pacientes. A criação de diretrizes e metas de conduta promove a qualificação dos profissionais para a abordagem e o acompanhamento do paciente. A atenção básica permite a execução dessas metas, promovendo o diagnóstico precoce e tratamento dos hipertensos, bem como o desenvolvimento de ações de prevenção primária da doença e de promoção à saúde. Através do Programa de Saúde da Família (PSF), composto por uma equipe multiprofissional, criam-se subsídios para fazer a abordagem de todas as faces da doença, pois está à disposição do paciente um nutricionista para cuidar da sua alimentação, um educador físico para orientar suas atividades físicas, um psicólogo para dar apoio nesse processo de mudança, além do enfermeiro e do médico para acompanhar sua melhora e repassar orientações. A criação de grupos de hipertensos, também, propaga ações educativas e proporciona a troca de experiências entre os pacientes, fortalecendo laços e a força de vontade para seguir o tratamento. Desse modo, fica evidente a importância de ações integradas e da educação em saúde para o controle e manejo de doenças crônicas, como a Hipertensão Arterial Sistêmica, visto sua eficácia na redução dos níveis pressóricos, na melhora na qualidade de vida e na redução da mortalidade.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial Sistêmica; Hábitos de vida; Atenção Básica.