

O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

788

Bruno Pichler¹, Anelise Oliveira D'Avila², Caroline Ferreira Ourives³, Renata Hindaiara Melleo Ribeiro⁴, Carmen Helena Gomes Jardim Vaz⁵, Jacqueline Flores de Oliveira⁶

¹Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, brunopichler@hotmail.com

²Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

³Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

⁴Discente do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

⁵Mestra em saúde da mulher, criança e adolescente, Coordenadora do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

⁶Mestra em saúde e comportamento; Professora do Curso de Graduação em Enfermagem no Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi conhecer de que forma é realizado o acompanhamento da pressão arterial de idosos durante a prática de exercícios físicos em um centro de atividades para idosos, localizado no município de Bagé-RS. Para a realização da investigação optou-se pelo método de Pesquisa-Ação participativa, no qual realizou-se uma entrevista semi-estruturada com a coordenadora da Universidade Sênior de Bagé. Após, foi confeccionado um banner, explicativo e orientador para ser colocado na área utilizada pelos idosos. Os resultados mostraram que os idosos na universidade Sênior não possuem o acompanhamento de um profissional da saúde durante as atividades físicas. Considerando que a hipertensão arterial como uma das principais causas de patologias cardiovasculares e depressora da qualidade de vida da população acometida, verificou-se a necessidade do acompanhamento de um profissional da área da saúde que realize o acompanhamento e monitoramento da pressão arterial dos idosos durante a prática de exercícios.

Palavras-chave: Envelhecimento; atividade física; enfermagem.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está marcado por deteriorações funcionais e estruturais de muitos sistemas fisiológicos, devido à própria senilidade, como por exemplo, sarcopenia, redução da capacidade vital, redução do débito cardíaco máximo, osteopenia/osteoporose, distúrbios de memória, etc., que determinam uma diminuição da capacidade funcional, afetando negativamente as atividades da vida diária (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2016).

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), representa uma das maiores causas de morbidade cardiovascular no Brasil e acomete 15% a 20% da

população adulta (BENJAIMIN et al., 2018). O controle inadequado da pressão arterial (PA) está diretamente relacionado ao infarto agudo do miocárdio (IAM), acidente vascular encefálico (AVE), insuficiência cardíaca (IC) e doença renal crônica (DRC), eventos graves, que reduzem a longevidade e a qualidade de vida, implicando na diminuição da funcionalidade global, sobretudo da pessoa idosa (BRANDÃO et al., 2018).

789

Neste contexto, dentre os tratamentos da PA estão os exercícios físicos. Segundo as VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2016), o exercício físico é uma forma de tratamento não farmacológico capaz de reduzir a PA agudamente e cronicamente, sendo um recurso terapêutico capaz também de melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes. No entanto, as diretrizes ainda são gerais em relação aos tipos de exercícios. Sabe-se que diferentes tipos de exercícios geram respostas cardiovasculares diferentes (MILLS et al. 2016).

Assim, o objetivo deste trabalho foi conhecer de que forma é realizado o acompanhamento da pressão arterial de idosos durante a prática de exercícios físicos em um centro de atividades para idosos, localizado no município de Bagé-RS.

METODOLOGIA

Para a realização da investigação optou-se pelo método de Pesquisa-Ação participativa, que é um método sistemático e cíclico de levantamento de informações e planejamento, onde os pesquisadores entraram em campo, observando e coletando dados (TRIPP, 2005).

O presente projeto foi realizado na Universidade Sênior no município de Bagé-RS, no período de Maio a julho de 2020. A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada com a coordenadora da Universidade Sênior (Centro do Idoso). Após, foi desenvolvido um banner explicativo acerca da importância do monitoramento da pressão arterial na prática de exercícios físicos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quando realizada a entrevista com a coordenadora da Universidade sênior, sobre o acompanhamento aos idosos por um profissional da saúde durante à pratica de exercícios físicos, foi verificado que quando o idoso necessita de atendimento é encaminhado para o atendimento médico. Além disso, quando necessário atendimento aos idosos, é acionado o serviço de atendimento móvel (SAMU) como mostra as falas a seguir:

790

“Não, os idosos somente são orientados a procurarem médicos”.

“Se houver, será solicitado imediatamente os serviços da Samu, para encaminhar o idoso a um hospital”.

Os riscos para a falta de controle da pressão arterial durante a prática de exercícios acarretam a vários eventos como morte súbita, como Acidente Vascular Encefálico (AVE), Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), Insuficiência Cardíaca (IC), Doença Arterial Periférica (DAP) e Doença Renal Crônica (DRC) fatal e não fatal (SBC, 2010).

Além disso, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) quando não tratada pode acarretar incapacidades físicas e psicossociais e baixa qualidade de vida aos pacientes (TURI et al., 2014).

Quando, indagado sobre a importância de um profissional da saúde para acompanhamento dos exercícios, a mesma é enfática em afirmar, que é um objetivo da instituição ter um profissional da saúde para o acompanhamento dos idosos, tendo em vista que a presença do mesmo irá aperfeiçoar os serviços prestados, e ao mesmo tempo, possibilitar melhores condições de trabalho. Porém, a instituição ainda enfrenta desafios relacionados a gestões financeiras e burocracias, como mostra a fala a seguir.

“Precisamos de um enfermeiro, pois na Universidade Sênior necessitamos de alguém que tenha um entendimento técnico, para que possamos aperfeiçoar a qualidade dos nossos serviços, mas infelizmente por questões de gestão financeira e burocracias não conseguimos contratar enfermeiro”.

Questiona-se, se a população idosa ao iniciar uma atividade física apresenta-se com os níveis pressóricos ideais, pois estudos mostram que níveis alterados ou não da pressão arterial antes do início de uma atividade física leva idosos a apresentarem sintomatologias durante a realização da atividade física (TURI et al., 2014).

791

E por fim, quando questionada o que deve ser feito para minimizar os problemas com a hipertensão Arterial, relata que a informação ainda é o mais importante, com profissionais habilitados a prestar esclarecimentos e orientações, como mostra as falas a seguir:

“Todos eles têm conhecimento, pois eles dizem se são ou não hipertensos, já para ter um cuidado maior na hora dos exercícios”.

“Acho importantíssimo a implementação deste projeto, é de suma importância de todos nós do Centro do Idoso, pois nos dá garantia que estamos fazendo um trabalho sério e mais responsável para eles e, além disso, terá uma carência atendida, ficamos felizes em sermos escolhidos por vocês alunos da Urcamp, para recebermos esta capacitação e orientação corretas”.

“Com certeza, como foi dito, a primeira etapa pra qualquer cura, inclusive da ignorância é a informação, então este banner que traga conhecimento da sua saúde e o entendimento para eles, será muito bem recebido”.

A primeira é a "contraindicação relativa", que enquadra os indivíduos com uma PAS superior a 160mmHg ou uma PAD acima de 100mmHg. Pessoas que apresentam este quadro precisam ser encaminhadas a um médico antes de iniciarem um programa de treinamento. A outra classificação seria a "contraindicação absoluta" relacionada à PA, que enquadra os indivíduos com PAS acima de 250 mmHg. A melhor atividade nesse caso seria o trabalho aeróbico moderado 36 e de longa duração que é o mais eficiente na diminuição ou regularização da PA principalmente quando associado à redução da ingestão de sal (NEGRÃO et al., 2001).

Sujeitos hipertensos não devem fazer exercícios sem o acompanhamento de um profissional adequado. Dessa forma de acordo com Silva et. al (2002), não sendo recomendado que hipertensos pratiquem exercícios físicos aeróbicos

e anaeróbicos de alta intensidade com longa duração, por conta do risco da elevação bruta da PA, possivelmente levando-o a um risco de morte.

CONCLUSÃO

792

Neste estudo, foi verificado a necessidade do desenvolvimento de ações que possibilitem maior ênfase para a promoção da saúde e monitoramento da pressão arterial dos idosos. Além disso, o acompanhamento por um profissional da saúde e desenvolvimento de estratégias educativas são ações capazes de proporcionar a integralidade do cuidado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos especialmente ao Coronel Médico Cardiologista Jorge Luiz Boemo, pela orientação técnica, apoio e a amizade, fundamental, pois seus conhecimentos fizeram grande diferença para a elaboração e resultado final deste projeto, sempre acessível e prestimoso, com sua vasta experiência.

REFERÊNCIAS

BENJAMIN, Emelia J. et al. Estatísticas de doenças cardíacas e derrames - atualização de 2018: um relatório da American Heart Association. **Circulação**, v. 137, n. 12, p. e67-e492, 2018.

BRANDÃO, Andrea A. et al. 6ª Diretrizes de Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial e 4ª Diretrizes de Monitorização Residencial da Pressão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 110, n. 5, p. 1-29, 2018.

NEGRÃO, Carlos Eduardo et al. Aspectos do treinamento físico na prevenção da hipertensão arterial. **Revista Hipertensão**, v. 4, n. 3, p. 110-17, 2001.

MILLS, Katherine T. et al. Disparidades globais de prevalência e controle da hipertensão Perspectiva clínica: uma análise sistemática de estudos populacionais de 90 países. **Circulação**, v. 134, n. 6, p. 441-450, 2016.

SILVA, Daniela K; NAHAS, Markus V; Prescrição de exercícios físicos para pessoas com doença vascular periférica. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.10, 2002.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA.V Diretrizes Brasileira de Hipertensão. **Jornal Brasileiro Nefrologia** 2010; 32(Supl.): 1-4.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA.VII Diretriz brasileira de hipertensão arterial. *Arq Bras Cardiol.* 2016; 107(3Supl.3):1-83.

TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e pesquisa**, v. 31, n. 3, p. 443-466, 2005.

TURI, Bruna Camilo et al. Prática de atividade física, adiposidade corporal e hipertensão em usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, p. 925-937, 2014.