

O COTIDIANO DA VIDA DE HIPERTENSOS GABRIELENSES: MUDANÇAS, RESTRIÇÕES E REAÇÕES.

8

Letícia Mattos Aguiete¹; Mariana Lima Conrad¹; Maria Luisa Rodrigues¹; Felipe de Matos Silveira¹;
Pedro Henrique Ayres de Marques¹; Jaqueline Miranda Pinto²

1 * - Alunos do Ensino Médio, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

2 - Doutoranda, Universidade Federal de Santa Maria-UFSM/Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

A hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma condição em que a pressão arterial se mantém frequentemente acima de 140/90 mmHg, considerada grave quando a pressão está acima de 180/20mmHg. Isso ocorre porque as condições em que a força do sangue é pressionada contra a parede das artérias é muito grande. Considerada um problema de saúde pública, acomete grande parte da população e é fator de risco para outras doenças. Principalmente doenças cardiovasculares, que são as principais causas de mortalidade no mundo. O objetivo do trabalho foi verificar os cuidados, restrições, mudanças e reações na rotina de uma amostra de pessoas hipertensas que residem em São Gabriel/RS. Os questionamentos tinham o intuito de estimular a prevenção de complicações da doença, por exemplo, quando mencionava as restrições com as quais o hipertenso aprendeu a conviver após o diagnóstico. Os dados foram coletados por meio de um formulário virtual semiestruturado, elaborado no Google Formulários. O link do questionário foi enviado para os possíveis respondentes via mensagem no aplicativo WhatsApp, e foram obtidas 54 respostas, por meio de colaboração voluntária e sem identificação. A idade dos respondentes variou de 17 a 50 anos. Dentre os entrevistados, 31 referiram ter iniciado o tratamento da doença logo após terem sido diagnosticados. Houve uma variação na faixa etária em relação ao momento do diagnóstico, sendo que dos 25 aos 30 anos foi mais expressivo. Dentre os sintomas referidos, apareceram em maior número dores de cabeça (21), tonturas e náuseas (11). Quanto as mudanças na sua rotina, foram citados diversos cuidados, sendo os principais: com a alimentação (redução do sal e da gordura) – 21 pessoas referiram isso; seguido por prática de exercícios físicos e controle sobre suas emoções. Os respondentes sentiram melhora na sua qualidade de vida após começarem o tratamento. Desta forma, concluímos que 53 indivíduos (maioria dos respondentes) seguem os cuidados propostos por seus médicos, o que provavelmente lhes proporcionará maior longevidade e qualidade de vida. Assim, recomendamos que os hipertensos cuidem sua alimentação, reduzindo o consumo de alimentos ricos em sódio e gordura, e façam exercícios físicos regularmente, com acompanhamento profissional.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; cuidados com a saúde e prevenção.