

## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA PARA O SERVIÇO DE REABILITAÇÃO FÍSICA

Isabele Barbosa<sup>1\*</sup>, Isabelli Borba<sup>2</sup>, Thalia Leal<sup>2</sup>, Everton Ribeiro<sup>3</sup>, Ionara Hoffmeister<sup>4</sup>

169

<sup>1\*</sup>, <sup>2</sup> - Acadêmica do curso de Fisioterapia, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP, isabelebarbosa15@gmail.com; <sup>3</sup> - Fisioterapeuta; <sup>4</sup> - Fisioterapeuta, docente do Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP

**Resumo:** A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias, com etiologia multifatorial. Entretanto, fatores como tabagismo, alcoolismo, obesidade, hereditariedade, sedentarismo, entre outros, estão associados com o surgimento da doença (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; CARVALHO et al., 2013). **Objetivos:** Alertar sobre os riscos e sequelas a que ficam expostos indivíduos que negligenciam o controle da pressão arterial; apresentar a etiologia, sintomas e consequências da hipertensão arterial; alertar sobre os riscos e sequelas da hipertensão a médio e longo prazo; criar um material informativo sobre a doença e prevenção. O projeto foi desenvolvido durante o primeiro semestre de 2021, no Serviço de Reabilitação Física, na cidade de Bagé/RS. Trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando as plataformas de busca digitais e a criação de materiais informativos. A partir da revisão de dados bibliográficos foi possível entender que a Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS é uma doença crônica, de evolução lenta e silenciosa, caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Foram criados materiais informativos para serem divulgados no Serviço de Reabilitação Física (SRF) de Bagé/RS, a fim de orientar e conscientizar os usuários do local sobre a importância do tratamento, controle e prevenção da HAS. Além disso, foi elaborado um vídeo informativo com dados sobre a HAS e contrastando a vida saudável com a vida de um indivíduo que não faz o controle do problema. Percebeu-se através da revisão bibliográfica que a Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica de grande prevalência no Brasil, mas que pode ser prevenida e tratada. Desse modo, sob análise geral, ressalta-se que, apesar das restrições impostas pela pandemia da Covid-19, todos os objetivos foram concluídos e obtiveram-se resultados satisfatórios na realização do projeto e produtos finais.

**Palavras-chave:** Hipertensão; Prevenção; Fisioterapia.

### INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde (2020), a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é “uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias”. Carvalho et al. (2013) afirmam que, por ser uma doença de evolução lenta e silenciosa, muitas vezes o diagnóstico é tardio.

Considera-se a pressão alta quando os valores das pressões máxima e mínima se igualam ou ultrapassam 140/90 mmHg. Isso ocasiona um esforço maior ao coração para que o sangue seja bombeado corretamente para todo o corpo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A HAS tem etiologia multifatorial. Fatores como tabagismo, alcoolismo, obesidade, hereditariedade, sedentarismo, idade, raça, alto consumo de sódio e estresse estão envolvidos no aparecimento dessa doença, que é considerada “um grave problema de saúde pública pela sua cronicidade, altos custos com internações, incapacitação por invalidez e aposentadoria precoce” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; CARVALHO et al., 2013).

De acordo com informações do Ministério da Saúde (2020), quando não tratada, a HAS pode acarretar em consequências graves ao indivíduo, como acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal e cardíaca, infarto, aneurisma arterial, dentre outros problemas.

O boletim epidemiológico da Secretaria de Vigilância em Saúde, publicado durante o ano de 2020, relatou o crescimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que incluem as doenças cardiovasculares, cânceres, doenças respiratórias crônicas e diabetes. O processo de prevenção, evitaria o cenário expressivo de 74% dos óbitos em pessoas com idade entre 30 e 69 anos em decorrência de DCNT, caracterizada como a maior causa de morte em todo mundo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Tendo em vista todo o contexto citado anteriormente, para o planejamento de políticas públicas de saúde no enfrentamento desses agravos, foi desenvolvido um processo de monitoração para coletar informações e subsídios para a tomada de decisões, estabelecimento de grupos de riscos e monitorar os principais indicadores relacionados com as DCNT no Brasil. Durante o ano de 2019, foram coletadas um total de 52.443 entrevistas. Após a coleta, o Ministério da Saúde traçou o perfil do brasileiro em relação às doenças crônicas mais incidentes no país, destacando a diabetes (7,4%), hipertensão (24,5%) e obesidade (20,3%). Outro dado importante observado na hipertensão foi em relação a idade, acometendo 59,3% em indivíduos com 65 anos ou mais, também predominando nesse grupo as mulheres. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

De acordo com Veiga et al. (2006), são disponibilizados dois recursos terapêuticos para a hipertensão arterial, que são os tratamentos medicamentosos e não medicamentosos.

A conscientização sobre a gravidade da HAS, deve ser entendida por todos os grupos, por isso a importância da criação de campanhas educativas informando a população sobre a definição, causas, comprometimentos e os principais mecanismos desta doença, sendo assim, melhorando a compreensão do público em geral e estimulando atitudes de responsabilidade com sua saúde (BRANDÃO et al., 2010).

Apesar de existirem diversos meios de tratamento da hipertensão arterial, no qual favorecem as condições de vida contribuindo na redução dos riscos de comprometimentos associados à doença, poucos hipertensos conseguem manter os devidos cuidados paliativos. De acordo com os estudos realizados, no Brasil aproximadamente metade dos indivíduos que apresentam hipertensão arterial negligenciaram os cuidados terapêuticos no primeiro ano que iniciaram a assistência médica (WEBER et al., 2014).

Segundo o autor, a relação médico paciente e a abordagem multidisciplinar são importantes e acabam facilitando a adesão no tratamento e seu controle. A comunicação entre a equipe, o desenvolvimento de ações de promoção de saúde, assim como todo o acesso da população às informações são pontos importantes que podem influenciar na melhora desse cenário enfrentado por esses profissionais (SILVA, 2014).

Existem uma série de fatores de risco cardiovasculares que geralmente encontram-se de forma combinada, como a predisposição genética, fatores ambientais e o estilo de vida pouco saudável. Entretanto, existe ainda a persistência na não execução da adesão do tratamento da hipertensão arterial que pode estar relacionada com “dificuldades de entendimento da população, os mitos e paradigmas existentes, a falta de conhecimento da importância de um tratamento adequado”, assim como a dificuldade da disponibilização de medicamentos e a falta de profissionais da saúde nas equipes multidisciplinares (SILVA, 2014).

A realização de medidas educativas através de ações individuais como coletivas, o trabalho dos profissionais e da gestão municipal são pontos importantes para a modificação da qualidade de vida e da menor taxa de hospitalização no enfrentamento da HAS (SILVA, 2014).

172

## **METODOLOGIA**

O projeto foi desenvolvido durante o primeiro semestre de 2021, no Serviço de Reabilitação Física, na cidade de Bagé/RS. Trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando as plataformas de busca digitais (Google Acadêmico, Scielo e LILACS). Ademais, para a criação dos materiais informativos (vídeo e cartaz) foi utilizada a plataforma digital Canva, em sua versão gratuita. Além disso, o vídeo também foi publicado na plataforma do Youtube.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante ao exposto, foram criados materiais informativos para serem divulgados no Serviço de Reabilitação Física (SRF) de Bagé/RS, a fim de orientar e conscientizar os usuários do local sobre a importância do tratamento, controle e prevenção da HAS.

Primeiramente, foi criado um cartaz, na plataforma online e gratuita Canva, contendo informações sobre definição, causas, sintomas e prevenção da doença. Além disso, foi elaborado um vídeo informativo, também na plataforma Canva, com dados sobre a HAS e contrastando a vida saudável com a vida de um indivíduo que não faz o controle do problema. O vídeo tem como objetivo sensibilizar os usuários do local, para assim realizarem corretamente o tratamento da doença.

O cartaz foi exposto no SRF e o vídeo foi transmitido na televisão disponibilizada no local, além de estar disponível também na plataforma digital Youtube, intitulado como “Sensibilização - Controle e prevenção da Hipertensão Arterial Sistêmica”.

## CONCLUSÃO

O projeto teve início a partir da demanda do Serviço de Reabilitação Física de Bagé solicitando a criação de estratégias de enfrentamento da HAS e diabetes que alertasse para os riscos e sequelas a médio e longo prazo, visto que foi percebido no cotidiano dos pacientes, a negligência com hábitos saudáveis de vida. Isto posto, surgiu o objetivo de alertar sobre os riscos e sequelas a que ficam expostos indivíduos que negligenciam o controle da pressão arterial, bem como apresentar a etiologia, sintomas e consequências da Hipertensão Arterial Sistêmica, alertar sobre os riscos e sequelas da hipertensão a médio e longo prazo e criar um material informativo sobre a doença e prevenção.

Percebeu-se através da revisão bibliográfica que a Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica de grande prevalência no Brasil, mas que pode ser prevenida e tratada. Assim, foram criados materiais informativos objetivando o controle e prevenção dessa doença. O projeto teve apoio da professora Ionara Hoffmeister e do mentor Everton Ribeiro, que contribuíram com a disponibilização de materiais para estudo, além de diversas considerações a respeito da demanda e pesquisa.

Desse modo, sob análise geral, ressalta-se que, apesar das restrições impostas pela pandemia da Covid-19, todos os objetivos foram concluídos e obtiveram-se resultados satisfatórios na realização do projeto e produtos finais.

## REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Andréa Araújo et al. Prevenção da hipertensão arterial: para quem e quando começar?. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 17(2), p. 93-97, ano 2010. BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnósticos, tratamento e prevenção. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>> Acesso em: 15 de abril de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CARVALHO, Maria; SIQUEIRA, Liza; SOUSA, Ana; VEIGA, Paulo. A Influência da Hipertensão Arterial na Qualidade de Vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. vol. 100 no. 2. São Paulo, 2013.

SILVA, Luiz Gustavo. **Adesão ao Tratamento dos Pacientes Hipertensos em uma Unidade Básica de Saúde**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, 2014.

174

VEIGA, Eugênia Velludo et al. A farmacoterapia no idoso: revisão sobre a abordagem multiprofissional no controle da hipertensão arterial sistêmica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 14 (3): 435-41; maio-junho. 2006.

WEBER, Débora et al. Adesão ao tratamento medicamentoso e não medicamentoso de hipertensos em Unidade Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 21(2), p. 114-121, ano 2014.