

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL COM IDOSOS DE MARTINS, RN: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Priscilla Brenda Fonseca Dantas¹; Vilani Medeiros de A. Nunes².

¹ Graduanda do Curso de Medicina da UFRN - E-mail: prisbrenda@hotmail.com

² Professora Adjunta do Departamento de Saúde Coletiva da UFRN, Orientadora do estudo.

E-mail: vilani.nunes@gmail.com

^{1,2} Universidade Federal do Rio Grande Do Norte (UFRN)

RESUMO

Este artigo se trata de um relato de experiência sobre um trabalho multidisciplinar de educação em saúde acerca da hipertensão arterial, realizado com um grupo de idosos da cidade de Martins, Rio Grande do Norte. Esta intervenção foi parte de um projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, denominado Trilhas Potiguaras, que envolveu acadêmicos dos cursos de Medicina, Enfermagem, Farmácia, Nutrição e Educação Física. O objetivo da atividade foi a educação em saúde contemplando as diversas áreas da saúde, de modo a oferecer ao idoso informações multidisciplinares sobre a hipertensão arterial, proporcionando conhecimento ampliado sobre todos os aspectos relacionados a esta doença. A atividade teve o alcance de 34 idosos, com idades entre 60 e 87 anos. Foi realizada uma semana de oficinas sobre saúde do idoso, na qual a primeira abordou a hipertensão arterial, no dia 30 de junho de 2015. A oficina funcionou como uma roda de conversas, onde houve constante diálogo entre os estudantes e o grupo de idosos. Abordaram-se sobre como reconhecer a hipertensão arterial, fisiopatologia, complicações e tratamento, enfatizando os métodos não farmacológicos de mudança de hábitos de vida, com abordagem da nutrição e educação física. Utilizaram-se estratégias lúdicas e linguagem popular, a fim de atrair a atenção e compreensão do grupo. Os resultados foram: o grande vínculo criado entre os estudantes e o grupo, os quais participaram ativamente do restante da semana de oficinas; o retorno positivo dos idosos sobre os conhecimentos adquiridos e mudanças de hábitos de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Envelhecimento; Hipertensão.

ABSTRACT

This article is an experience report on a multidisciplinary work of health education about hypertension, conducted with a group of elderly in the city of Martins, Rio Grande do Norte. This intervention was part of an extension project of the Federal University of Rio Grande do Norte, called Trilhas Potiguaras, which involved academics from the courses of: Medicine, Nursing, Pharmacy, Nutrition and Physical Education. The objective of the activity was health education, covering the various areas of health, in order to offer the elderly multidisciplinary information on high blood pressure, providing increased knowledge on all aspects related to this disease. The activity had the range of 34 seniors, aged from 60 to 87 years-old. A week of workshops on health of the elderly was held, in which the first addressed high blood pressure, on 30th of June, 2015. The workshop was performed as a group of conversations, where there was constant dialogue between students and the elderly group. It was approached on how to recognize high blood pressure, physiopathology, complications and treatment, emphasizing non-pharmacological

methods of changing in lifestyles, with approach of nutrition and physical education. They were used playful strategies and popular language in order to attract attention and understanding of the group. The results were the great relationship created between the students and the group, which actively participated in the rest of the workshops during the week; the positive return of the elderly on the knowledge acquired and changes in lifestyle.

KEYWORDS: Aged, Aging, Hypertension.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial com reflexos também no Brasil, representado pelo aumento na média de anos de vida da população. Este fato tem impactos socioeconômicos, demográficos e sociais, com grandes implicações, sobretudo, no campo da saúde. O processo de envelhecimento carrega uma série de mudanças importantes no processo saúde-doença, como modificações da sua fisiologia normal e processo de adoecimento¹.

Neste âmbito, a educação em saúde ganha ainda mais relevância, à medida que visa disponibilizar informações científicas para a população de uma maneira a gerar conhecimento por ela. Desse modo, cada sujeito, sensibilizado pela importância de ser agente da própria saúde, passa a introduzir mudanças em seus hábitos de vida, produzindo novos sentidos à realidade já vivenciada por ele². Uma avaliação sobre um projeto de promoção à saúde entre idosos² obteve 93% das respostas positivas quanto ao impacto das atividades em sua maneira de vivenciar o processo de envelhecimento em diversos aspectos, incluindo a introdução de novas maneiras de agir e conscientização quanto ao autocuidado, foco deste relato de experiência.

Nessa perspectiva, é importante destacar a importância de um acompanhamento sistemático no que se refere ao acometimento de doenças e agravos nessa faixa etária a partir dos 60 anos, no sentido da promoção da saúde e na prevenção de agravos em prol do envelhecimento ativo.

Com isso, torna-se imprescindível a abordagem de temas como a hipertensão, visto que é a grande responsável por causar doenças cardiovasculares (DCV). Estas estão entre as principais causas de morte em todo o mundo e a principal causa no Brasil³.

Trata-se de um fator de risco modificável e controlável, mas que, apesar disso, é de alta prevalência e de baixo controle na sociedade. Sabe-se que a mortalidade por doenças do aparelho cardiovascular aumenta na mesma proporção que a elevação da pressão arterial a partir de 115/75 mmHg³. Entre os idosos, a taxa de mortalidade por causa cardiovascular chega a 40,8%⁴. Além dos óbitos, as DCV também são responsáveis por elevados gastos com a saúde, devido à grande frequência de internações, complicações e procedimentos advindos dessa condição. Em novembro de 2009, por exemplo, foram 91.970 internações por DCV pelo SUS, totalizando um custo bastante elevado de R\$165.461.644,33 (DATASUS)³.

Ainda segundo o DATASUS, no ano de 2012, a prevalência da hipertensão arterial total no Brasil era de 24,3% de todos os adultos (18 anos de idade ou mais) e de 23,9% na região Nordeste. Quando se analisa a faixa etária de 65 anos ou mais, os valores são ainda maiores, sendo de 59,2% no Brasil e de 59,3% na região Nordeste.

Diante dessa preocupação no tocante a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, torna-se relevante a realização de estudos que busquem direcionar medidas importantes a serem instituídas tanto nas comunidades como nos serviços de saúde oferecidos à população. Dessa forma, atividade de educação em saúde com foco na prevenção da hipertensão arterial realizada para grupos de idosos é de grande importância no sentido de estimular mudanças nos hábitos de vida e contribuir para o diagnóstico e tratamento precoce, resultando, em longo prazo, na melhora geral da qualidade de vida e redução da morbimortalidade. Portanto, o presente estudo objetiva descrever uma experiência realizada junto a um grupo de idosos em um município do interior do Estado do Rio Grande do Norte.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, realizado por uma equipe multidisciplinar, com foco na Educação em Saúde e voltado para a temática da hipertensão arterial. Teve como

população alvo os idosos integrantes de um grupo da cidade de Martins, Estado do Rio Grande do Norte.

O local da experiência se deu no espaço físico do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) do referido município. A intervenção integra um projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, denominado Trilhas Potiguares, que envolveu acadêmicos dos cursos de Medicina, Enfermagem, Farmácia, Nutrição e Educação Física.

A atividade teve o alcance de 34 idosos, com idades entre 60 e 87 anos. O período de realização das atividades ocorreu entre 30 de junho e 03 de julho de 2015, onde foi realizada uma semana de oficinas sobre saúde do idoso, com vários temas relacionados à saúde, sendo abordado na 1ª oficina (30 de junho) sobre a hipertensão arterial. A oficina iniciou com realização de uma anamnese breve em forma de questionário, que contemplava: nome, idade, doenças pré-estabelecidas, antecedentes familiares, hábitos de vida e pressão arterial, a qual foi aferida pelos estudantes de Medicina e Enfermagem.

No segundo momento, organizou-se uma roda de conversas, na qual houve uma breve apresentação de slides com imagens lúdicas, abordando os temas como: sinais e sintomas da hipertensão, fisiopatologia, suas complicações e tratamento não farmacológico, com foco na alimentação e prática de exercícios físicos. No terceiro momento, articulou-se uma encenação com os próprios idosos, para o melhor entendimento da fisiopatologia da hipertensão e ocorrência de suas complicações cardiovasculares. Idosos simularam o funcionamento de um vaso sanguíneo saudável e de um com aterosclerose, com conseqüente formação de trombo e precipitação de um infarto. No último momento, ensinou-se uma receita de “sal de ervas”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na anamnese inicial, dos 34 idosos entrevistados, 20 idosos (59%) declararam ter diagnóstico estabelecido de hipertensão em tratamento vigente. Destes, apenas 3 pessoas apresentaram pressão arterial maior que 140x90mmHg, valor considerado

normal para idosos⁵, refletindo o excelente perfil de saúde da população idosa do município de Martins-RN.

A abordagem educacional se deu por meio de uma exposição dialogada, por meio de roda de conversa, onde os assuntos foram introduzidos por imagens, expostas por um data show. O resultado foi bastante positivo, pois houve o compartilhamento de experiências vividas, espaço para dúvidas e reflexões sobre o que aprenderam e o que já sabiam. Segundo Sáez Carreras (2003), no processo de aprendizagem entre gerações diferentes, os idosos podem ser tanto educadores como sujeitos da educação, representando bem o que ocorreu nesta oficina, pois o tempo todo houve o intercâmbio de conhecimentos entre os estudantes e o grupo⁶. Ainda, a grande participação e posterior retorno dos idosos e profissionais de saúde quanto à relevância deste evento para melhora de sua saúde revelou o quanto a educação é uma importante fonte de aprimoramento de conhecimentos e de grande impacto para a qualidade de vida, assim como foi sugerido por Collins e Benedic⁶.

A fim de solidificar os conhecimentos expostos sobre a hipertensão arterial e a importância em tratá-la e preveni-la adequadamente, o grupo de estudantes propôs execução de uma peça teatral que simulava a fisiopatologia da hipertensão arterial. Esta atividade foi considerada a mais relevante e impactante pelos estudantes, pois foi visível o quanto trouxe divertimento e descontração ao mesmo tempo em que proporcionou a reflexão sobre o tema. Um dos idosos chegou a dizer que nunca havia compreendido a hipertensão arterial como foi naquele momento. A arte cênica na educação pode ser entendida como uma forma de valorizar o saber do indivíduo, tirando-o do papel passivo do tradicional aluno para torná-lo agente participativo do processo de conhecimento⁷.

Por fim, realizou-se a receita do “sal de ervas” juntamente com os idosos, a fim de propor medidas alternativas de prevenir a hipertensão arterial. Sabe-se que a orientação para redução sódica é uma das primeiras medidas a serem tomadas quando há o diagnóstico de hipertensão, o que já foi constatado como sendo de grande relevância para redução da pressão arterial⁸. Porém, uma dieta hipossódica não costuma ser bem

aceita por todos, pois o sal tem uma forte relação cultural e socioeconômica como condimento alimentar⁸.

Este sal é uma receita simples que envolve a mistura de ervas desidratadas (geralmente manjerição, orégano e alecrim) em partes iguais com a medida do sal. Desse modo, além de reduzir a quantidade absoluta do sal, também se usufrui das propriedades antioxidantes e antiinflamatórias das ervas, além do seu poder em realçar o sabor do alimento. Um estudo⁷ revelou a aprovação do sabor dos alimentos ao se substituir o tipo de sal, o que mostra a relevância da iniciativa em se estimular a introdução das ervas na alimentação diária, a fim de garantir melhores valores de pressão arterial mantendo o prazer do sabor do alimento.

CONCLUSÃO

Esta experiência de educação em saúde com idosos do município de Martins, Rio Grande do Norte, com foco na prevenção da hipertensão arterial e na promoção da saúde, serviu como grande aprimoramento pessoal, acadêmico e profissional para os estudantes que fizeram parte dessa atividade. Primeiramente, a atividade de extensão permite uma interação mais próxima e intensa com a comunidade e, neste caso, os idosos, que compõem uma população cada vez maior. Conviver com suas limitações e realidades socioeconômicas e culturais foi, sem dúvidas, um fator relevante para o crescimento individual dos acadêmicos. Segundo, no quesito acadêmico e profissional, é de extrema importância a vivência de organização e realização de atividades inovadoras de educação em saúde, à medida que fomenta os conhecimentos adquiridos na academia, acrescenta novos saberes, capacita para a transmissão do saber para o próximo, propicia o trabalho em equipe e multidisciplinar e permite vivenciar a realidade de um profissional de saúde da família.

Para o grupo de idosos, os resultados foram bastante positivos. Houve grande envolvimento com o projeto, criaram-se vínculos pessoais e profissionais e, acima de tudo, o objetivo de contribuir com o aprimoramento dos conhecimentos em saúde foi alcançado. Espera-se que a iniciativa dialógica de educação em saúde seja implantada

pelos profissionais locais de maneira frequente e que os idosos se tornem, cada dia mais, agentes da própria saúde.

REFERÊNCIAS

1. Martins J, Carvalho Barra D, Santos T, Hinkel V, Pereira do Nascimento E, Albuquerque G et al. Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. Revista Eletrônica de Enfermagem. 2009;9(2).
2. Assis, M. et al. Avaliação do projeto de promoção da saúde do Núcleo de Atenção ao Idoso: um estudo exploratório. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.13, n.29, p.367-82, abr./jun. 2009
3. Brandão A, Magalhães M, Ávila A, Tavares A, Machado C, Campana É et al. Conceituação, epidemiologia e prevenção primária. Jornal Brasileiro de Nefrologia. 2010;32:1-4.
4. Ferretti F, Gris A, Mattiello D, Rosane Paz Arruda Teo C, De Sá C. Impacto de programa de educação em saúde no conhecimento de idosos sobre doenças cardiovasculares. Rev salud pública. 2014;16(6):807-820.
5. Beckett N, Peters R, Fletcher A, Staessen J, Liu L, Dumitrascu D et al. Treatment of Hypertension in Patients 80 Years of Age or Older. New England Journal of Medicine. 2008;358(18):1887-1898.
6. Pereira Patrocínio W, da Côrte Pereira B. Efeitos da educação em saúde sobre atitudes de idosos e sua contribuição para a educação gerontológica. TrabEducSaúde. 2013;11(2):375-394.
7. Arruda Campos C, Capistrano dos Santos L, Ribeiro de Moura M, de Aquino J, Leite Meirelles Monteiro E. Reinventando práticas de enfermagem na educação em saúde: Teatro com idoso. Esc Anna Nery (impr). 2012;16(3):588-596.
8. do Nascimento Bezerra M. Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica [especialista]. Universidade de Brasília; 2008.