



## **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE EM IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Autores: Alanna T. F. Carvalho; Gabriela S. Oliveira; Ricardo C. S. Nascimento; Orientadora:  
Wezila G. Nascimento.

*Faculdade Maurício de Nassau, [alannaumbelino@hotmail.com](mailto:alannaumbelino@hotmail.com).*

### **Introdução**

A hipertensão arterial é uma doença crônica de origem multifatorial que apresenta elevada prevalência na população brasileira, constituindo-se com um sério fator de risco para o surgimento de doenças cerebrovasculares e cardíacas. A prevalência da hipertensão nos idosos é superior a 60%, tornando-se um fator determinante na morbimortalidade dessa população, exigindo assim correta identificação do problema e abordagem terapêutica apropriada.

O controle da hipertensão faz-se por meio de tratamento medicamentoso contínuo além de mudanças no estilo de vida, como prática de atividade física, alimentação saudável, abandono de hábitos deletérios, como tabagismo, etilismo e sedentarismo, exigindo de seus portadores controle durante toda a vida, o que dificulta a adesão ao tratamento, gerando um sério problema de saúde pública.

A adesão ao tratamento da hipertensão arterial pode ser entendida como o grau de coincidência entre o comportamento do indivíduo e a prescrição do profissional de saúde, a qual abrange além da terapia medicamentosa os cuidados que envolvem o estilo de vida, sendo a adesão um processo comportamental complexo influenciado pelo meio ambiente, pelo sistema de saúde e pelos cuidados de assistência à saúde. Vale ressaltar que a aferição regular da pressão arterial, comparecimento ou não às consultas médicas e de enfermagem e interrupção do tratamento medicamentoso são variáveis objetivas que podem indicar o grau de adesão e comprometimento dos hipertensos ao tratamento, por isso grupos de debates acerca da patologia, autocuidado, uso correto das medicações e visitas rotineiras ao serviço de saúde, são importantes para que o idoso veja que se cuidar ainda é a melhor escolha que ele pode fazer.

A ausência ou negligência do autocuidado implica na perda da independência e conseqüentemente da sua liberdade, dois estilos de vidas primordiais para eles. Para fortalecer o combate à hipertensão arterial o Ministério da Saúde intitulou o dia 26 de abril, como Dia Nacional da Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial para reforçar o cuidado, estimular a mudança no estilo de vida e incentivar a adesão ao tratamento.



O tratamento pode ser feito farmacologicamente e não farmacologicamente, que por sua vez é feita reeducando hábitos, melhorando a qualidade de vida e deixando hábitos deletérios, tais como, etilismo, tabagismo, controle de obesidade, melhorando a ingestão alimentar e hídrica associado a isso, pode-se incentivar a prática regular de atividade física, com todos esses cuidados é esperada a redução dos níveis pressóricos e a melhora na qualidade de vida do paciente, para obtenção desses resultados positivos e satisfatórios tem uma equipe multiprofissional de saúde que empenha-se no tratamento do idoso hipertenso a cada visita domiciliar, a cada campanha realizada dentro e fora da ESF em prol da saúde dos pacientes.

### **Metodologia**

Trata-se de um ensaio teórico reflexivo que propõe a discussão acerca dos desafios a serem enfrentados pelos profissionais que atuam na ESF, fazendo ou tentando efetivar a educação em saúde para idosos portadores de Hipertensão Arterial. O referencial teórico utilizado será o Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde nº37, que trata das Estratégias para o Cuidado da Pessoa com Doença Crônica Hipertensão Arterial Sistêmica. O ensaio teórico tem como fundamentos a exposição lógica e reflexiva, além da argumentação minuciosa, com elevado grau de interpretação e julgamento pessoal.

### **Resultados e Discussões**

As atividades de educação em saúde para idosos acometidos de patologias adquiridas ou crônicas, no caso em questão, a hipertensão, são de total valia, pois muitos relatam não saber o que fazer, o que comer, se podem ou não praticar caminhadas por medo de um pico hipertensivo, entre outros. Essas atividades são de relevância, pois auxiliam os mesmos na busca de uma melhor qualidade de vida, do relacionamento interpessoal, na melhora da comunicação, na promoção do autocuidado.

Os grupos de discussões mediados por profissionais de saúde proporcionam para esses indivíduos uma atenção biopsicossocial, estimulando não somente a falarem de suas doenças e dificuldades, mas proporciona um apoio mútuo entre esses idosos que vivenciam situações parecidas.

A união da equipe multidisciplinar com a família dos idosos é uma forma de trocar experiências e aumentar o incentivo à permanência deles nos grupos, criação de ações em saúde trabalhadas, desenvolvendo um cuidado qualificado para esta parcela da população, pois no



decorrer das conversas perceberam-se crenças e posicionamentos que podem prejudicar a vida do idoso no cuidado diário frente às doenças. Assim, estas oficinas auxiliam para desmitificar diversos mitos dos idosos, e também, despertar neles a busca pelo conhecimento acerca das relações que se estabelecem entre o idoso e o envelhecimento, com isso pode ver a necessidade de um envelhecer saudável, destacando que nessa fase a independência e autonomia de cuidados é muito importante para os idosos, eles podem ser capazes de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho.

### **Conclusão**

A promoção, prevenção e a educação em saúde encontram-se intimamente vinculadas e contribuem para o envelhecimento ativo. A formação do profissional de saúde deve estar voltada, tanto a tecnologia do cuidar como a ética humanística para um cuidado emancipador e solidário. A partir da incorporação do conceito de autonomia dos sujeitos no processo de educação em saúde, a atribuição da equipe multiprofissional de saúde passou a ser de favorecer a sensibilização, a autonomia das pessoas, ou seja a atenção deve ser centrada na pessoa, respeitando suas escolhas, suas opiniões, discutindo as melhores opções para se chegar ao um único objetivo, a qualidade de vida do usuário. Nessa nova relação Profissional de saúde/Idoso, não há detentores do saber, mas saberes diferentes que devem convergir para a reflexão, conscientização, liberdade de escolha e troca de experiências, com isso podemos concluir que a falta de adesão, comprometimento e interesse a cerca da hipertensão arterial sempre deve ser motivo de atenção e preocupação dos profissionais de saúde.

Durante as leituras foi verificado que um fator importante em relação à adesão medicamentosa é a falta de conhecimento e do significado da hipertensão arterial, sua condição crônica e seus riscos e complicações quando não tratada. O conhecimento sobre o processo saúde-doença da hipertensão influencia na adesão e conseqüentemente no tratamento. Torna-se necessário assim, desenvolver estratégias na assistência ao idoso para que ocorra uma comunicação efetiva entre equipe-idoso-família, com o intuito de aumentar o conhecimento da população sobre a hipertensão arterial, bem como a importância do seu tratamento.

Neste sentido, a capacitação dos profissionais de saúde para desenvolver ações de educação em saúde deve ser valorizada e incentivada, tanto pelos próprios profissionais como pelos administradores, permitindo que estes possam melhor assistir os idosos e seus familiares. Os profissionais de saúde precisam então desenvolver um trabalho articulado com diversas áreas que



atuam na atenção básica à saúde, estimulando a participação da família na construção de melhores condições de vida dos idosos, atentando para todos os problemas, inclusive a hipertensão arterial, a qual se configura em um importante problema de saúde pública no país.

### **Referências Bibliográficas**

ASSIS, M. de. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Revista APS, v.8, n.1, p. 15-24, jan./jun. 2005. Disponível em:

<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>.

<http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/8911>

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002013000200012&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002013000200012&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)

<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/4227/6564>