



AÇÕES DE SAÚDE PARA O COMBATE À HIPERTENSÃO NA ADOLESCÊNCIA: EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DO MUNICÍPIO DO IRANDUBA

ERICA SOARES BITTENCOURT; JOANA SANTOS BRASIL;
LORRANE CARVALHO DA SILVA RAMOS; ELLEN EDUARDA GOMES DE JESUS;
EVELLYN KARINA VALENTE RUBEM

RESUMO

Com cenário crescente de pessoas com hipertensão arterial, principalmente, entre os adolescentes devido às suas escolhas por uma alimentação ruim, sedentarismo e obesidade, que afetam a sua qualidade de vida com as limitações da doença. Com objetivo de promover a educação em saúde com este público alvo, os Acadêmicos de Enfermagem de uma faculdade particular da cidade Manaus, sob orientação pedagógica realizaram a campanha de educação em saúde com orientações sobre os meios de prevenção contra a hipertensão em uma escola municipal de um município. Foi utilizado como método a educação em saúde junto com a distribuição de flyers sobre a hipertensão acompanhado de orientação pelos acadêmicos de enfermagem, aferição de pressão, aplicação de jogos educativos sendo o primeiro “liberado e evitado” onde foram utilizados 2 caixas com os dizeres "liberado" e "evitado" e 14 cartas com imagens de hábitos e alimentos saudáveis e não saudáveis e o jogo da memória segundo jogo escolhido foi o jogo da memória onde foram postas figuras diversas sobre alimentação saudável e não saudáveis, onde cada figura tinha seu par, e assim o orientador mostrava uma imagem que abrangia as repostas para que o participante conseguisse memorizar as figuras e logo em seguida iniciava o jogo, onde cada figura continha seu par. A visita a escola municipal do município de Iranduba proporcionou observar que através da aplicação dos jogos educativos grande parte da população não sabia diferenciar os alimentos e hábitos que eram prejudiciais para a saúde. Notou-se que as campanhas de educação e saúde são muito importantes para comunidade, pois através delas é possível orientar, prevenir e proporcionar uma qualidade de vida melhor para a população. Espera-se que através dos jogos educativos aplicados tenham contribuído na compreensão para a melhoria de hábitos mais saudáveis e para o controle de uma possível (HAS).

Palavras-chave: Saúde pública; Educação em saúde; Prevenção; Hábitos saudáveis.

1 INTRODUÇÃO

Observando o cenário sobre o crescente número de pessoas com hipertensão arterial sistêmica (HAS), uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), o que causa preocupação para a saúde pública, pois é uma doença prevenível, mas o que se sabe é que sua abrangência mundial atinge cerca de 17 milhões anualmente. A HAS é uma doença silenciosa que quando não detectada com antecedência e tratada de forma efetiva causa efeitos nocivos e irreversíveis aos órgãos como coração e rins e muitas vezes leva à morte por complicações. (SANTOS et al, 2019)

Antigamente a HAS para muitos era uma doença que só atingia pessoas idosas, mas

esse quadro vem mudando e crescendo continuamente entre as crianças e adolescentes, devido a péssimos hábitos alimentares, sedentarismo e a obesidade. Quando a qualidade de vida está comprometida muitas vezes pelo diagnóstico tardio, a expectativa de vida poderá ser reduzida pelos danos causados à saúde e muitas vezes até a morte prematura. (HADDAD et al, 2021)

Diante do exposto, é indispensável que a educação em saúde seja uma das principais estratégias utilizada pela equipe de saúde, a fim de reduzir o crescente número de crianças e adolescentes com HAS nas comunidades. A importância de levar o conhecimento e a compreensão sobre as mudanças alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas podem contribuir para um estilo de vida saudável proporcionando uma vida livre de limitações, complicações de saúde, e remédios de controle por toda a vida. (OLIVEIRA et al, 2021)

Atualmente, o acesso às tecnologias é um fator que contribui muito para dispersar o conhecimento, mas a busca por melhores hábitos de vida não é o foco das crianças e adolescentes, que muitas vezes seguem os hábitos alimentares dos pais ou das pessoas com quem convivem, com acesso livre para a alimentação como fast-food, enlatados, processados entre outros, que terão impacto na qualidade de vida. Por isso, deve ser prioridade que sejam realizadas as campanhas de educação em saúde contra a hipertensão com eles e seus familiares, dada a compreensão sobre os meios de prevenção, conscientização e promoção da saúde. (INLOFT et al, 2020)

Com objetivo de promover a educação em saúde com este público alvo, os Acadêmicos de Enfermagem de uma faculdade particular da cidade Manaus, sob orientação pedagógica realizaram a campanha de educação em saúde com orientações sobre os meios de prevenção contra a hipertensão em uma escola municipal de um município próximo, de modo que, contribuiu para agregar conhecimento prático para os acadêmicos envolvidos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo descritivo que se encarregará de produzir uma descrição sobre o projeto de extensão proposto como tema de artigo. O projeto de extensão Ações de Saúde para o combate à Hipertensão na adolescência: em uma Escola Municipal do Município do Iranduba, foi realizado através de ações educativas o qual foram apresentadas os problemas e questões específicos sobre a hipertensão, utilizando a educação em saúde a fim de passar os conhecimentos necessários a população do município de Iranduba. O projeto foi efetuado pelos acadêmicos de enfermagem do Centro Universitário do Norte - UNINORTE durante o mês de dezembro de 2022.

Foi utilizado como método a educação em saúde junto com a distribuição de flyers sobre a hipertensão acompanhado de orientação pelos acadêmicos de enfermagem, foi feito também a aplicação de jogos educativos voltados ao tema proposto, com o intuito de fazer o público alvo que estava voltado a crianças, adolescentes e adultos, aprenderem de uma forma que fosse fácil e divertida, foi criado o jogo “liberado e evitado” onde foram utilizados 2 caixas com os dizeres "liberado" e "evitado" e 14 cartas com imagens de hábitos e alimentos saudáveis e não saudáveis. Onde o participante determinava o que era liberado e evitado de acordo com seu conhecimento, assim colocando nas suas respectivas caixas. Logo em seguida, esclarecemos dúvidas sobre as cartas, se estavam devidamente nos lugares certos.

O segundo jogo escolhido foi o jogo da memória onde foram postas figuras diversas sobre alimentação saudável e não saudáveis, onde cada figura tinha seu par, e assim o orientador mostrava uma imagem que abrangia as repostas para que o participante conseguisse memorizar as figuras e logo em seguida iniciava o jogo, onde cada figura continha seu par, logo após a descoberta, se a figura em si fosse errada o participante era questionado se o achado era devidamente apropriado para uma boa qualidade de vida.

Durante a orientação e aplicação de jogos, foi efetuado a aferição da pressão arterial de

adultos, grávidas e idosos, assim como a distribuição de brindes e frutas como forma de atração para os moradores da comunidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A visita a escola municipal do município de Iranduba proporcionou observar que através da aplicação dos jogos educativos grande parte da população não sabia diferenciar os alimentos e hábitos que eram prejudiciais para a saúde, no decorrer dos jogos identificou-se que em uma das cartas apresentou o fast-food, onde os participantes, na maioria eram crianças, as que classificaram como "liberado", deixamos que prosseguisse o jogo e no final foi orientado que o mesmo não é recomendado frequentemente pois pode alcançar um alto nível de sódio. Por fim, foi orientado maneiras de hábitos saudáveis seguindo as cartas expostas nos jogos para prevenir por meio do mesmo a educação em saúde de uma futura hipertensão.



Jogos do liberado e evitado, junto com jogo da memória e brindes

Vamos falar sobre...
Hipertensão

O QUE É HIPERTENSÃO?

A hipertensão arterial é o aumento anormal – e por longo período – da pressão que o sangue faz ao circular pelas artérias do corpo. Para esse sangue chegar a cada parte do organismo, o sangue bombeado a partir do coração exerce uma força natural contra as paredes internas das artérias. Os vasos por sua vez, oferecem resistência a essa passagem. E é essa a disputa que determina a pressão arterial.

SINAIS E SINTOMAS

Essa é uma doença silenciosa, porém, podemos visualizar sinais e sintomas para detectá-la, como: dor de cabeça, falta de ar, visão borrada, zumbido no ouvido, tontura, dores no peito. Se estes sintomas persistirem, é necessário ir ao médico para realizar exames.

PREVENÇÃO

Para prevenir a hipertensão deve – se adotar um estilo de vida saudável realizando exercícios físicos, ter uma boa noite de sono, evitar o fumo e bebidas alcólicas, ter uma alimentação equilibrada com generosas doses de frutas, legumes e verduras.

Cuide do seu corpo, sua saúde é uma das suas maiores riquezas!

 **UNINORTE**

Flyers distribuídos sobre hipertensão

4 CONCLUSÃO

Este artigo teve como principal finalidade passar os conhecimentos e cuidados necessários sobre a hipertensão. Notou-se que as campanhas de educação e saúde são muito importantes para comunidade, pois através delas é possível orientar, prevenir e proporcionar uma qualidade de vida melhor para a população. Os acadêmicos de enfermagem optaram por aplicar jogos educativos nas ações de educação e saúde para comunidade, onde abrangeu em toda as idades, com o uso de ilustrações simples e linguagem direta para se obter um bom entendimento.

O objetivo foi explicar e orientar de uma forma divertida, alegre e sistemática os malefícios que a hipertensão causa no ser humano. Espera-se que através dos jogos educativos aplicados tenham contribuído na compreensão para a melhoria de hábitos mais saudáveis e para o controle de uma possível (HAS).

REFERÊNCIAS

HADDAD, L. S. P.; FERNANDES, K. A.; LOPES, G. B.; VELOSO, F. B. R.; CANIÇALI, S. C.; POTON, W. L. Determinantes antropométricos da pressão arterial elevada em escolares do ensino fundamental. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 43, p. 2779, 2021. DOI: 10.5712/rbmfc16(43)2779. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2779>. Acesso em: 3 fev. 2023.

INLOFT, F. S.; BAYER, V. M. L.; RIES, E. F. Estratégias de educação em saúde para conscientização sobre a Hipertensão Arterial: uma revisão sistemática. **Revista Saúde (Santa Maria)**, [S. l.], v. 46, n. 2, 2020. DOI: 10.5902/2236583444174. Acesso em: 3 fev. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/44174>. Acesso em 03 de fev de 2023.

OLIVEIRA, M. R. de; LAGO, V. M. A atuação do enfermeiro e da equipe multidisciplinar no controle da hipertensão arterial sistêmica através da educação em saúde: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e7042, 27 abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e7042.2021>. Acesso em 3 de fev de 2023.

SANTOS, A.F.S.; VITOR, A.H.; CALHEIROS, T.R.S.P.; CARNAÚBA, R.R.O.; PEIXOTO, V.R.S.; MESQUITA, K.S.F.; Ação de prevenção e controle da hipertensão e diabetes na comunidade: subsídios para enfermagem. **Revista da Enfermagem UFPI** [internet]. 2019. 8(4):95-8.. Disponível em: <https://doi.org/10.26694/2238-7234.84102-105>. Acesso em: 3 de Fev de 2023