



CUIDADO À PESSOA IDOSA HIPERTENSA NA ZONA RURAL: SABERES POPULARES E EXPERIÊNCIA MULTIPROFISSIONAL CENTRADA NA PESSOA

LUCIANA DE FREITAS CAMPOS; MILTON ROCHA UCHÔA; CHRISTIANE MOTTA ARAÚJO; CÍNTIA MARIA RODRIGUES; CARLA JORGE MACHADO

RESUMO

Este relato de experiência se refere a uma experiência multiprofissional em saúde com pessoas idosas residentes na zona rural no Vale do Jequitinhonha/MG, portadoras de hipertensão arterial sistêmica (HAS), valorizando saberes e práticas populares no contexto da Atenção Primária à Saúde. A atividade foi realizada por professoras da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, tendo como referência a Assistência Centrada na Pessoa (ACP). A ação, que compôs a programação do Dia Internacional da Pessoa Idosa e Dia Nacional do Idoso, foi pautada em roda de conversa com abordagem educativa e escuta ativa das experiências de cuidado as pessoas idosas. As falas dos participantes evidenciaram o protagonismo dos saberes populares, como o uso de chás e remédios caseiros, na condução do tratamento da hipertensão. Foram identificadas fragilidades no vínculo com os serviços de saúde, dificuldade de adesão a medicamentos e troca de saberes com familiares e vizinhos. A atividade culminou na produção de um material educativo contextualizado, construído com essa população idosa, fortalecendo o diálogo entre os saberes populares e o conhecimento técnico-científico. O relato destaca a importância de práticas culturais no cuidado em saúde e sugere caminhos para a qualificação da atenção à saúde da pessoa idosa na zona rural, com base na valorização da escuta, do vínculo e da integridade do cuidado.

Palavras-chave: Atenção Primária; Hipertensão Arterial; Práticas Populares de Saúde; Pessoa Idosa; Zona Rural.

1 INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma das principais causas de morbimortalidade entre pessoas idosas no Brasil e no mundo. Em áreas rurais, essa condição é agravada por fatores como acesso limitado aos serviços de saúde, baixa renda, dificuldades de transporte e menor escolaridade, que impactam negativamente na adesão ao tratamento (CUNHA *et al.*, 2020).

Ao mesmo tempo, observa-se a forte presença de práticas populares de cuidado, construídas ao longo de gerações, que integram chás, rezas, infusões e conselhos da comunidade como estratégias terapêuticas. Essas práticas são muitas vezes invisibilizadas pelos serviços formais, ainda centrados no modelo biomédico e prescritivo (GONÇALVES; BARROS, 2022) e, longe de serem desqualificadas, precisam ser compreendidas e articuladas no planejamento do cuidado multiprofissional, de forma respeitosa e dialógica.

Diante disso, a Assistência Centrada na Pessoa (ACP) surge como proposta que valoriza a escuta qualificada e os saberes do usuário, reconhecendo-o como sujeito ativo no cuidado (MENDES, 2018).

Nesse sentido, a Atenção Primária à Saúde (APS), como porta de entrada do sistema de saúde, deve adotar a abordagem centrada na pessoa, reconhecendo os saberes dos sujeitos, suas trajetórias e suas escolhas no cuidado. É nesse contexto que se insere o presente relato.

Assim, este estudo tem por objetivo relatar uma experiência multiprofissional de

cuidado à pessoa idosa com hipertensão arterial na zona rural, destacando a valorização dos saberes populares e a construção compartilhada de estratégias educativas e terapêuticas.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

A atividade foi realizada no dia 1º de outubro de 2024, em alusão ao Dia Internacional da Pessoa Idosa e Dia Nacional do Idoso, em uma comunidade rural do Vale do Jequitinhonha/MG. A ação ocorreu no salão comunitário local, espaço com boa ventilação, acessibilidade e familiaridade para os moradores, o que contribuiu para o acolhimento e participação ativa do público.

A atividade foi realizada por professoras da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha de Mucuri (RMSI/UFVJM). A escolha metodológica foi a roda de conversa, por ser uma estratégia de educação popular em saúde que valoriza a horizontalidade do diálogo e permite a escuta qualificada dos sujeitos envolvidos.

Participaram da roda 19 pessoas idosas previamente convidadas durante visitas domiciliares e articulação com a equipe de saúde da Estratégia Saúde da Família, caracterizando uma amostra de conveniência. Os critérios de inclusão foram: ter diagnóstico prévio de hipertensão arterial, residir na comunidade há pelo menos seis meses, e estar em condições físicas e cognitivas de participar da atividade. A seleção priorizou a diversidade de gênero, faixa etária e graus de vínculo com os serviços de saúde, de modo a ampliar as perspectivas compartilhadas.

A roda foi conduzida com auxílio de roteiro semiestruturado, organizado em três eixos: saberes e práticas cotidianas relacionadas ao cuidado da hipertensão; percepção sobre o tratamento medicamentoso prescrito e relação com os serviços de saúde. Durante a conversa, os participantes foram incentivados a compartilhar livremente suas experiências, sem interrupções ou julgamentos, e as falas foram registradas por meio de anotações em diário de campo realizadas pelas professoras.

As falas dos participantes revelaram percepções diversas sobre a hipertensão e o cuidado diário, com destaque para a valorização dos saberes transmitidos por gerações, exemplificadas por depoimentos como: “Quando a pressão sobe, eu coloco o pé na água fria e tomo um chá de folha de laranjeira. Era assim que minha avó fazia, e sempre deu certo”, “Eu tomo os comprimidos só quando não tem jeito mesmo. Eles me deixam mole demais. Prefiro o chá de erva-cidreira com alho. A gente sabe o que é bom para a gente” e “O posto fica longe, e quando a pressão aperta de noite, eu uso o que tenho em casa. Uma vizinha me ensinou a fazer um lambedor com folha de maracujá”.

Além disso, alguns relataram insegurança e efeitos adversos associados ao uso contínuo de medicamentos anti-hipertensivos.

Diante desses relatos, as professoras promoveram esclarecimentos sobre os riscos da interrupção do tratamento e buscaram valorizar os saberes trazidos, explicando de forma acessível como algumas práticas podem ser mantidas com segurança e outras requerem atenção. Como produto final da roda de conversa, foi construído coletivamente um material educativo com linguagem simples, ilustrações e exemplos do cotidiano local, abordando o uso seguro de plantas medicinais, a importância do seguimento clínico e orientações para identificar sinais de alerta da hipertensão.

Essa metodologia possibilitou a criação de um espaço dialógico, respeitoso e horizontal, em que as pessoas idosas se sentiram ouvidas e reconhecidas em seus modos de cuidar, promovendo reflexões compartilhadas sobre a saúde e o envelhecimento no contexto rural.

3 DISCUSSÃO

A experiência reforça a importância de reconhecer e dialogar com as práticas populares

no contexto do cuidado à saúde da pessoa idosa. Essas práticas não devem ser encaradas como barreiras, mas como saberes válidos que integram a identidade cultural dos sujeitos e podem ser potencializadas em ações educativas e terapêuticas (GOMES *et al.*, 2021).

O modelo da ACP se mostrou adequado para promover a escuta ativa e o vínculo, contribuindo para um cuidado mais humanizado e efetivo. A presença da equipe multiprofissional enriqueceu a abordagem, promovendo olhares diversos e complementares sobre os desafios enfrentados pelas pessoas idosas.

A construção coletiva de um material educativo, sensível ao contexto local, possibilitou traduzir o conhecimento técnico-científico para uma linguagem acessível, ao mesmo tempo em que valorizou os saberes da comunidade. Tal prática fortalece o empoderamento dos usuários e promove autonomia no cuidado.

A experiência relatada evidencia a importância de reconhecer e dialogar com as práticas populares no cuidado à saúde da pessoa idosa, especialmente em contextos rurais. A valorização dos saberes tradicionais, como o uso de chás e remédios caseiros, reflete uma compreensão culturalmente enraizada do processo de cuidado, que muitas vezes coexiste com as prescrições biomédicas.

Essas práticas são respaldadas por estudos que destacam a influência da cultura nas práticas de cuidado. Costa e Sales (2018) ressaltam que a compreensão das práticas culturais é essencial para a efetividade das intervenções em saúde, pois permite que os profissionais estabeleçam ações de cuidado congruentes à cultura do indivíduo.

Além disso, a utilização de fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial em pessoas idosas é uma realidade prática em muitas comunidades. Silva *et al.* (2020) identificaram que o conhecimento da fitoterapia por enfermeiros na prática da saúde da pessoa idosa tem como objetivo a cura pelas plantas medicinais, disseminando dentro das clínicas da família a reintegração dessa cultura milenar.

No entanto, é importante considerar os desafios relacionados à adesão ao tratamento medicamentoso. A percepção de que a hipertensão é uma doença sintomática e ligada a estados emocionais pode levar à interrupção do uso de medicamentos quando os sintomas não estão presentes.

Essa percepção é corroborada por estudos que apontam a necessidade de reavaliar as orientações fornecidas aos hipertensos pela equipe de saúde, criando alternativas viáveis de promoção da saúde para mudanças de atitudes e práticas quanto à doença (SANTOS; FREITAS; SOUSA, 2021).

A construção coletiva de um material educativo, sensível ao contexto local, possibilitou traduzir o conhecimento técnico-científico para uma linguagem acessível, ao mesmo tempo em que valorizou os saberes da comunidade. Tal prática fortalece o empoderamento dos usuários e promove autonomia no cuidado.

A experiência relatada evidencia a importância de reconhecer e dialogar com as práticas populares no cuidado à saúde da pessoa idosa, especialmente em contextos rurais. A valorização dos saberes tradicionais, como o uso de chás e remédios caseiros, reflete uma compreensão culturalmente enraizada do processo de cuidado, que muitas vezes coexiste com as prescrições biomédicas.

Essas práticas são respaldadas por estudos que destacam a influência da cultura nas práticas de cuidado. Costa e Sales (2018) ressaltam que a compreensão das práticas culturais é essencial para a efetividade das intervenções em saúde, pois permite que os profissionais estabeleçam ações de cuidado congruentes à cultura do indivíduo.

Além disso, a utilização de fitoterápicos no tratamento da hipertensão arterial em pessoas idosas é uma realidade prática em muitas comunidades. Silva *et al.* (2020) identificaram que o conhecimento da fitoterapia por enfermeiros na prática da saúde do idoso tem como objetivo a cura pelas plantas medicinais, disseminando dentro das clínicas da família a

reintegração dessa cultura milenar.

Estudos de revisão apontam ainda para a existência de desafios no cuidado multiprofissional ao idoso hipertenso, especialmente na APS, que incluem desde dificuldades na adesão ao tratamento, até a fragmentação do cuidado entre as equipes (SANTOS et al., 2023). Nesse sentido, medidas alternativas e complementares para o manejo da hipertensão, como as abordagens terapêuticas integrativas e práticas populares, têm se mostrado estratégias relevantes e eficazes no contexto rural (COSTA et al., 2023).

A percepção de que a hipertensão é uma doença sintomática e ligada a estados emocionais pode levar à interrupção do uso de medicamentos quando os sintomas não estão presentes. Essa percepção é corroborada por estudos que apontam a necessidade de reavaliar as orientações fornecidas aos hipertensos pela equipe de saúde, criando alternativas viáveis de promoção da saúde para mudanças de atitudes e práticas quanto à doença (REZENDE et al., 2018).

A construção coletiva de um material educativo, sensível ao contexto local, possibilitou traduzir o conhecimento técnico-científico para uma linguagem acessível, ao mesmo tempo em que valorizou os saberes da comunidade. Tal prática fortalece o empoderamento dos usuários e promove autonomia no cuidado.

4 CONCLUSÃO

A experiência relatada evidenciou a centralidade dos saberes populares no cuidado à hipertensão arterial entre pessoas idosas residentes na zona rural, bem como a importância de abordagens multiprofissionais que respeitem e integrem esses conhecimentos ao cuidado em saúde. Os principais achados da discussão demonstraram que práticas como o uso de chás e remédios caseiros coexistem com o tratamento biomédico, sendo frequentemente preferidas pelos idosos devido à sua acessibilidade, familiaridade e menor percepção de efeitos adversos. Por outro lado, também foram identificadas fragilidades no vínculo com os serviços de saúde, dificuldades de adesão ao tratamento medicamentoso e barreiras na comunicação com os profissionais.

A contribuição do estudo para a área da saúde da pessoa idosa reside na demonstração prática de como a ACP pode ser aplicada em contextos rurais, promovendo cuidado mais humano, participativo e culturalmente sensível. Ao adotar metodologias como a roda de conversa e a construção coletiva de materiais educativos, a equipe envolvida fortaleceu o vínculo com a comunidade, valorizou a autonomia dos sujeitos e promoveu a integração entre o saber técnico-científico e os conhecimentos tradicionais.

Como implicações práticas, destaca-se a necessidade de qualificar os profissionais de saúde para o reconhecimento e manejo seguro das práticas populares, bem como para a escuta ativa e construção de vínculo. Recomenda-se, ainda, que os serviços da APS incorporem estratégias educativas participativas, que considerem o contexto sociocultural dos usuários, favorecendo a adesão ao cuidado e a promoção da saúde de forma integral.

REFERÊNCIAS

COSTA, L. A.; SALES, A. P. A influência da cultura nas práticas de cuidado a pacientes com hipertensão: uma revisão integrativa. *Revista de Saúde Pública de Mato Grosso do Sul*, v. 1, n. 1, p. 75–85, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/12/1141384/artigo-no-8-a-influencia-dacultura-nas-praticas.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

COSTA, S. C. R. et al. Medidas alternativas e complementares para o manejo da HAS em idosos. *Revista Psicologia, Políticas e Cidadania*, v. 9, n. 1, p. 87-101, 2023. Disponível em: <https://journalppc.com/RPPC/article/view/973>. Acesso em: 20 abr. 2025.

CUNHA, J. L. S. et al. Hipertensão arterial na população idosa: fatores associados à adesão ao tratamento. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 5, p. 1–9, 2020.

GOMES, L. M. X. et al. Saberes e práticas populares no cuidado à saúde em comunidades rurais. *Saúde em Debate*, v. 45, n. 129, p. 765–778, 2021.

GONÇALVES, M. M.; BARROS, J. O. Saberes tradicionais e terapêuticas populares: aproximações com o cuidado multiprofissional. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 26, e210404, 2022.

MENDES, E. V. A construção social da atenção primária à saúde. Brasília: CONASS, 2018.

REZENDE, A. K. M. et al. Dificuldades de idosos na adesão ao tratamento da hipertensão arterial. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, v. 12, n. 10, p. 2546–2554, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/236078>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SANTOS, L. M. P.; FREITAS, R. R. C.; GOMES, I. M. Análise da terapia medicamentosa em pacientes idosos com hipertensão arterial e diabetes mellitus que utilizam medicamentos na UBS: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 26, n. 1, p. 101-110, 2023.

SANTOS, V. M. et al. Desafios no cuidado de enfermagem e intervenções à pessoa idosa hipertensa na atenção primária: revisão de escopo. *Cadernos de Pedagogia*, v. 15, n. 35, p. 1–18, 2023. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/14732/8247>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SILVA, A. S. da C. et al. O tratamento da hipertensão arterial na terceira idade através de medicamentos fitoterápicos: uma realidade na prática. *ResearchGate*, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/347945478>. Acesso em: 20 abr. 2025.