

# DINÂMICA DO MITO OU VERDADE: AÇÃO EDUCATIVA SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL COM USUÁRIOS DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DA SACRAMENTA BELÉM – PA

Priscyla Souza de Lima<sup>1</sup>; Ana Carolina Damasceno Ferreira<sup>2</sup>; Raianne Araujo da Conceicao<sup>1</sup>

<sup>1,2</sup>Graduação

<sup>1</sup>Universidade Federal do Pará (UFPA),

<sup>2</sup>Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA)  
raianne.ac@gmail.com

**Introdução:** A maioria dos países em desenvolvimento tem passado por mudanças no padrão de morbimortalidade nas últimas décadas, resultado dos processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional, em decorrências das alterações no estilo de vida da sociedade moderna, que incluíram o aumento do sedentarismo e etilismo. Esse cenário vem causando intensas mudanças no estado de saúde da população, essas modificações acarretaram no aumento da exposição dos indivíduos aos fatores de risco (FR) relacionados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), especialmente a hipertensão arterial sistêmica (HAS), tendo como consequência o crescimento da epidemia dessa doença<sup>1</sup>. A hipertensão arterial é um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Sua prevalência no Brasil varia entre 22% e 44% para adultos (32% em média), chegando a mais de 50% para indivíduos com 60 a 69 anos e 75% em indivíduos com mais de 70 anos<sup>2</sup>. A HAS tem alta prevalência e baixas taxas de controle, e a mortalidade por doença cardiovascular (DCV) aumenta progressivamente com a elevação da pressão arterial (PA)<sup>3</sup>. Em 2001, cerca de 7,6 milhões de mortes no mundo foram atribuídas à elevação da PA (54% por acidente vascular encefálico e 47% por doença isquêmica do coração), ocorrendo a maioria delas em países de baixo e médio desenvolvimento econômico e mais da metade em indivíduos entre 45 e 69 anos.

**Objetivos:** Realizar ação de educação em saúde sobre hipertensão arterial com usuários da estratégia de saúde da família da Sacramenta no município de Belém-PA. **Descrição da Experiência:** No segundo semestre de 2015 uma equipe multiprofissional com acadêmicos de enfermagem e nutrição realizaram uma ação educativa sobre hipertensão arterial sistêmica, com usuários de uma estratégia de saúde da família (ESF) na sacramenta no município de Belém-PA. Foram produzidos slides com o assunto do tema abordado e foram distribuídos folders contendo informações sobre os assuntos. Os slides seguiram a mesma sequência dos folders informativos, abrangendo as principais dúvidas a respeito do tema abordado. Posteriormente a palestra, uma acadêmica fez uma apresentação sobre o teor de sódio presente nos alimentos e os problemas que a ingestão excessiva de sódio pode causar à saúde. Para isso, a aluna colocou quantidades de sal, em pequenos sacos plásticos, condizentes com a quantidade apresentada nos rótulos dos alimentos. Os usuários ficaram impressionados ao verem a quantidade real de sal em cada alimento. Após isso foi realizada a dinâmica do “Mito ou Verdade” dividida em quatro etapas. Na primeira etapa da ação foram entregues placas com as palavras “Mito” e “Verdade”. Na segunda etapa os acadêmicos instruíram os participantes a levantarem a placa com a palavra “Verdade”, se eles concordassem com a informação questionada, e caso os usuários discordassem, levantariam a placa com a palavra “Mito”. A terceira etapa foi um questionamento de 10 (dez) tópicos respectivamente como enumerado: 1) Cortando o sal de cozinha estou protegido contra a hipertensão ? 2) A hipertensão raramente apresenta sintomas ?; 3) Hipertensão tem cura?; 4) Álcool não faz mal para quem tem hipertensão?; 5) O estresse aumenta a pressão arterial?; 6) A hipertensão é mais comum entre as mulheres?; 7) A alimentação adequada é fundamental no controle da

hipertensão?; 8) A pressão alta pode ser controlada somente com alimentação balanceada e exercício físico?; 9) O açúcar não é tão prejudicial quanto o sal para os hipertensos: 10) Quem tem pressão alta corre risco de infarto e outras doenças?". Na quarta etapa conforme os usuários fossem respondendo se era mito ou verdade, os acadêmicos iam esclarecendo as dúvidas dos participantes quanto aos questionamentos. **Resultados:** Participaram dessa ação 20 usuários matriculados na estratégia de saúde da Família. Durante as palestras foi notável o interesse dos participantes pelos assuntos expostos quando foram feitas perguntas e complementos a respeito dos temas expostos, o que indica que a utilização de dinâmicas, jogos interativos é aplicável e eficaz na assimilação do conteúdo exposto. Percebeu-se ainda, por meio dos relatos, que algumas pessoas não sabiam o grande índice de influência que o estresse tem sobre a hipertensão e que esse fator altera em altas proporções a qualidade de vida e o engajamento ocupacional do ser humano. Outro ponto importante analisado foram as dúvidas dos usuários quanto a importância da alimentação saudável no controle da hipertensão. Deste modo, foi realizada a sensibilização das pessoas acerca desse ponto de vista, para expor a importância da alimentação no controle dessa doença crônica. Nesse sentido, foram sugeridos pelos participantes outros temas para palestras seguintes, demonstrando, portanto, a necessidade de ações educativas de cunho lúdico visto que, por intermédio de dinâmicas, os participantes realizavam uma autoanálise do próprio cotidiano, no que diz respeito à presença e influência do estresse e da alimentação no controle da HAS, evidenciando a efetividade da ação de educação em saúde como promotora do engajamento ocupacional saudável e eficaz. Também foi constatado pelos acadêmicos que os objetivos haviam sido alcançados; o de informar e interagir com o público presente respeitando suas limitações de conhecimento acerca do tema. **Conclusão/Considerações Finais:** A partir da avaliação da ação, pode-se concluir que um número satisfatório de usuários apresentou uma expressiva sensibilização em relação ao que foi exposto após processo de conscientização por via de exposições em slides e folders informativos, tornando a ação bem sucedida tanto para os acadêmicos como para a população abordada. Dessa forma pode se perceber que essa prática pode tornar-se uma ferramenta para a equipe de saúde da referida ESF, na construção do conhecimento desta população incentivando-a assim a ir as consultas de rotina, realizar os exames prescritos no período proposto e realizar o tratamento indicado. Dessa forma, o profissional enfermeiro e nutricionista, juntamente com os demais profissionais da área da saúde, tem significativa importância no planejamento, execução e avaliação da programação das ações da saúde, em seus diferentes níveis de atuação. A educação em saúde torna-se indispensável quando olhamos para a prevenção da hipertensão arterial, e as ações educativas e preventivas necessitam ser desenvolvidas de forma continuada na vida dos usuários. No entanto, torna-se imprescindível que os profissionais se conscientizem que estas não devem ser restritas apenas a palestras, para tanto, novas metodologias de intervenção devem ser exploradas, uma vez que a sociedade vivencia um constante processo de transformação, portanto, é necessário utilizar recursos cada vez mais dinâmicos, como jogos, oficinas, rodas de conversa, entre outros, a fim de facilitar o processo de aprendizagem da população.

### **Referências:**

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 95, n. 1, p. 1-51, 2010. Suplemento 1.

2. PASSOS, V. M. D. Z.; ASSIS, T. D.; BARRETO, S. M. Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional. Rev. Epidemiologia de Serviços de Saúde, vol. 15, n. 1, p. 35-45, 2006. Disponível em: Acesso em: 7 de Outubro de 2016.
3. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 128 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 37).