

**PERCEPÇÃO DE MULHERES HIPERTENSAS SOBRE O AUTOCUIDADO COM A SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

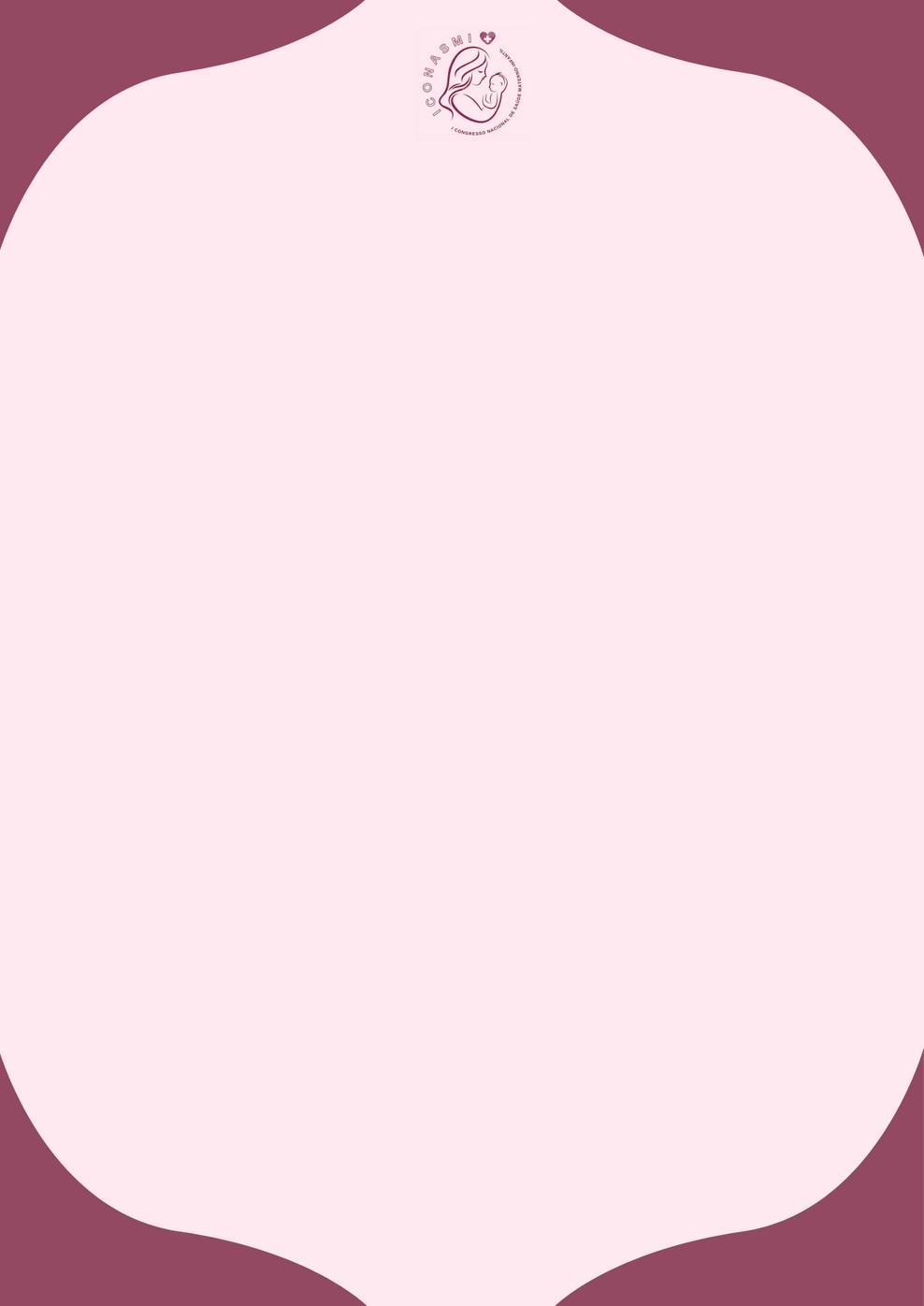
# Autor (nome completo, sem abreviações, em negrito e com tamanho 8)

Titulação do autor e instituição de ensino (ex.: Graduando em Psicologia pela Universidade de Pernambuco - UPE, Garanhuns - PE)

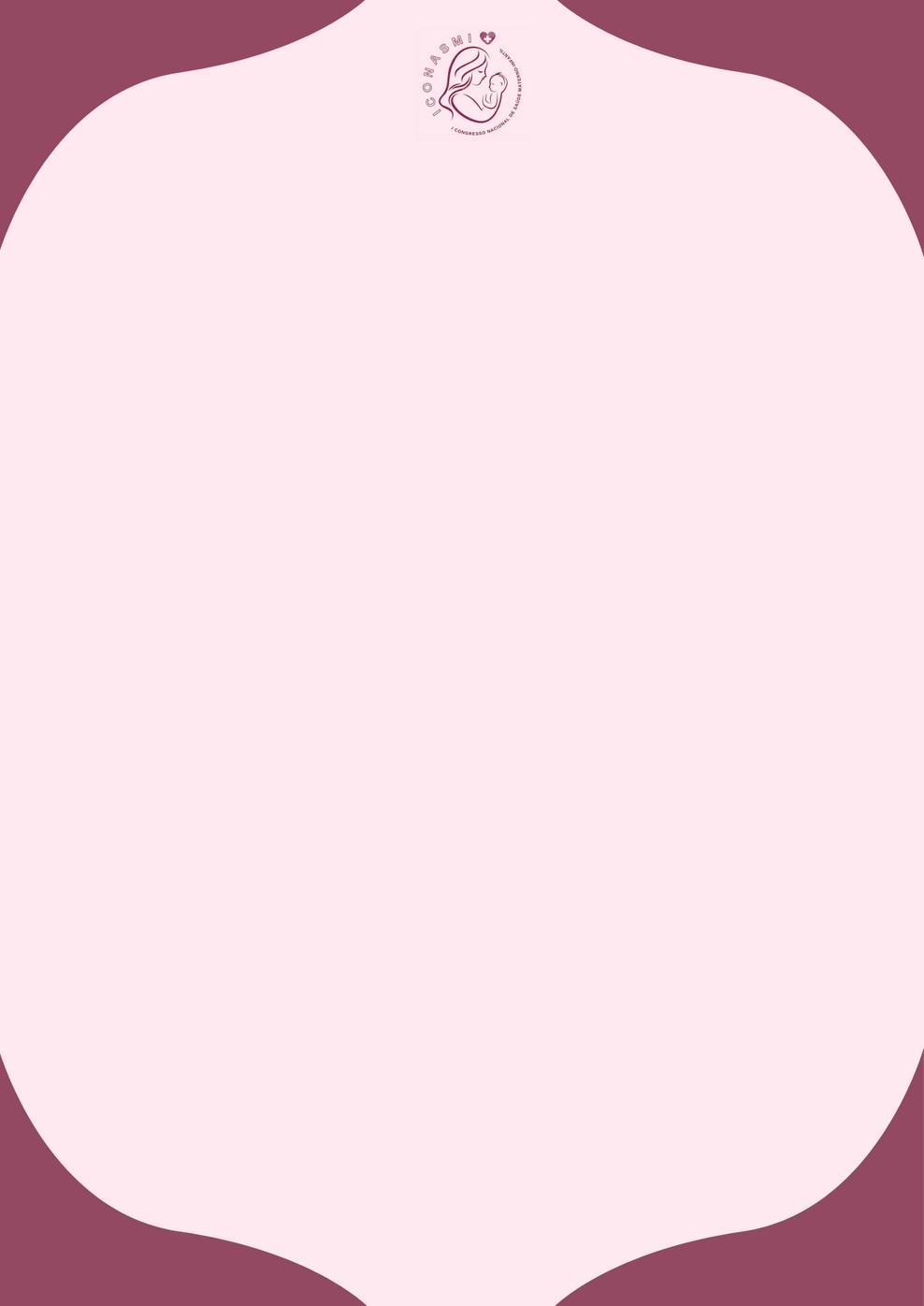
**INTRODUÇÃO:** De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é caracterizada como a elevação da pressão sanguínea sistólica e diastólica, compondo o quadro de Doenças e Agravos Crônicos Não Transmissíveis (DACNTs). Além disso, a HAS aumenta a probabilidade de óbitos por doenças cardiovasculares. Ademais, dados da Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) informam que essa doença afeta um a cada três adultos em todo o mundo e que o número de indivíduos que convivem com esta condição cardiovascular dobrou entre 1990 e 2019.

Ressalta-se que o controle da hipertensão está diretamente relacionado às mudanças nos hábitos de vida como alimentação adequada, prática de atividades físicas, abandono do etilismo e tabagismo, etc. Nesse sentido, esses hábitos estão relacionados ao autocuidado que são práticas de cuidados diários que o indivíduo tem consigo mesmo, para assim estabelecer padrões que colaborem para uma vida saudável. Portanto, a adesão às práticas de autocuidado colabora para a prevenção de doenças, como a hipertensão, bem como a manutenção da saúde (Mendes, et al, 2015).

Segundo Mendes et al (2016), a condição da hipertensão arterial sistêmica é mais prevalente em indivíduos do sexo feminino. Esse reflexo se dá por conta da cultura que as mulheres têm de maior preocupação com sua saúde, o que leva essas cidadãs a buscarem com mais frequência os serviços de saúde. Sendo assim, elas são o público mais presentes de pacientes nas unidades de cuidado. As doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial podem ser evitadas por meio da investigação de fatores relacionados que são: consumo de álcool, cigarro, sedentarismo, alto consumo de alimentos industrializados, obesidade e outros fatores que estão ligados ao estilo de vida dessas mulheres (Oliveira et al 2021).

Nesse contexto, a enfermagem desempenha um papel de suma importância, pois são extremamente relevantes o incentivo e a promoção de estratégias para propagar as informações sobre autocuidado, e seus benefícios, a fim de que por meio da informação seja estimulado a mudanças nos hábitos, reduzir os riscos de desenvolver a doença e também no controle dos valores pressóricos. Durante a realização de uma educação em saúde realizada por uma liga acadêmica, constatou-se que as mulheres hipertensas tinham uma visão limitada sobre o que era a HAS, bem como o que era autocuidado e os benefícios para a manutenção da saúde e controle da HAS, restringindo-se apenas ao tratamento medicamentoso.

**OBJETIVO OU OBJETIVOS:** Relatar a experiência de graduandos de enfermagem sobre a percepção de mulheres hipertensas acerca do autocuidado com a saúde, em uma ação educativa.

****

**METODOLOGIA OU MÉTODOS:** O presente estudo consiste em uma pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência. Relatos de experiência se caracterizam por apresentar detalhadamente uma vivência individual ou coletiva específica, no intuito de provocar e instigar outros profissionais na adesão ou não de tal prática em suas atuações. (Casarin, Porto, 2021). A experiência foi vivenciada a partir de uma ação em saúde voltada para mulheres, desenvolvida por uma Liga Interdisciplinar de Saúde da Mulher e da Criança, onde foi ambientada em uma associação pública de combate ao câncer de mama, em alusão ao Dia Internacional da Mulher, no ano de 2022.

As etapas do planejamento desta ação se dividiram na 1- Escolha do tema, 2- Levantamento bibliográfico de referências científicas sobre a temática selecionada, 3- desenvolvimento da dinâmica e teste da atividade 4- Divisão das atividades realizadas por cada equipe de acadêmicos de acordo com sua área profissional, 5- Realização da Ação.

Na primeira etapa, o tema da ação selecionado foi “Ação do dia das mães”. Ao que confere a etapa de Levantamento bibliográfico, foram realizadas pesquisas nas Bases de Dados Medline, LILACS, BDENF, com os critérios de inclusão estudos completos, com recorte temporal de 2018 a 2023, nos idiomas português e espanhol, com os descritores: Saúde da Mulher, Hipertensão Essencial, Autocuidado e Saúde do Idoso. Os critérios de exclusão foram artigos pagos, teses e textos publicados que não atendiam ao tema de pesquisa. A partir disso, 3 artigos foram selecionados para compor o embasamento teórico. Para o desenvolvimento da dinâmica, referente à terceira etapa, foram utilizados um jogo de tabuleiro composto de 17 casas para evolução das jogadas, 4 pinos e um dado, além disso, se elaboraram 15 perguntas sobre a temática “Autocuidado”. Para a atividade as participantes da ação deveriam ser divididas em 4 equipes, cada equipe responsável por um pino do tabuleiro, em que se realizaria a leitura das perguntas em voz alta e a equipe que respondesse corretamente jogaria o dado e andava a quantidade de casas correspondente ao número representado no dado.  É válido pontuar que as atividades lúdicas nas ações de educação em saúde, envolvem os participantes no processo de construção do conhecimento, por serem atrativas e motivacionais. (Vilela *et al*, 2020)

A respeito da etapa de divisão das atividades realizadas por cada equipe de acadêmicos de acordo com sua área profissional, houve a participação de graduandos de Enfermagem, Psicologia, Terapia ocupacional, Nutrição e estética, que desenvolveram os serviços de aferição de PA, verificação da Glicemia, cuidados de Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PICS), promoção da verificação do Índice de Massa Corpórea (IMC), acolhimento, escuta terapêutica individual, orientações e Aplicação da Dinâmica. No que tange a quinta e última etapa de realização da ação, houve o fluxo de atendimentos por meio de demanda espontânea, e cada mulher pode escolher de acordo com suas necessidades, quais atividades e serviços das áreas da saúde lhe seriam mais adequados no momento.

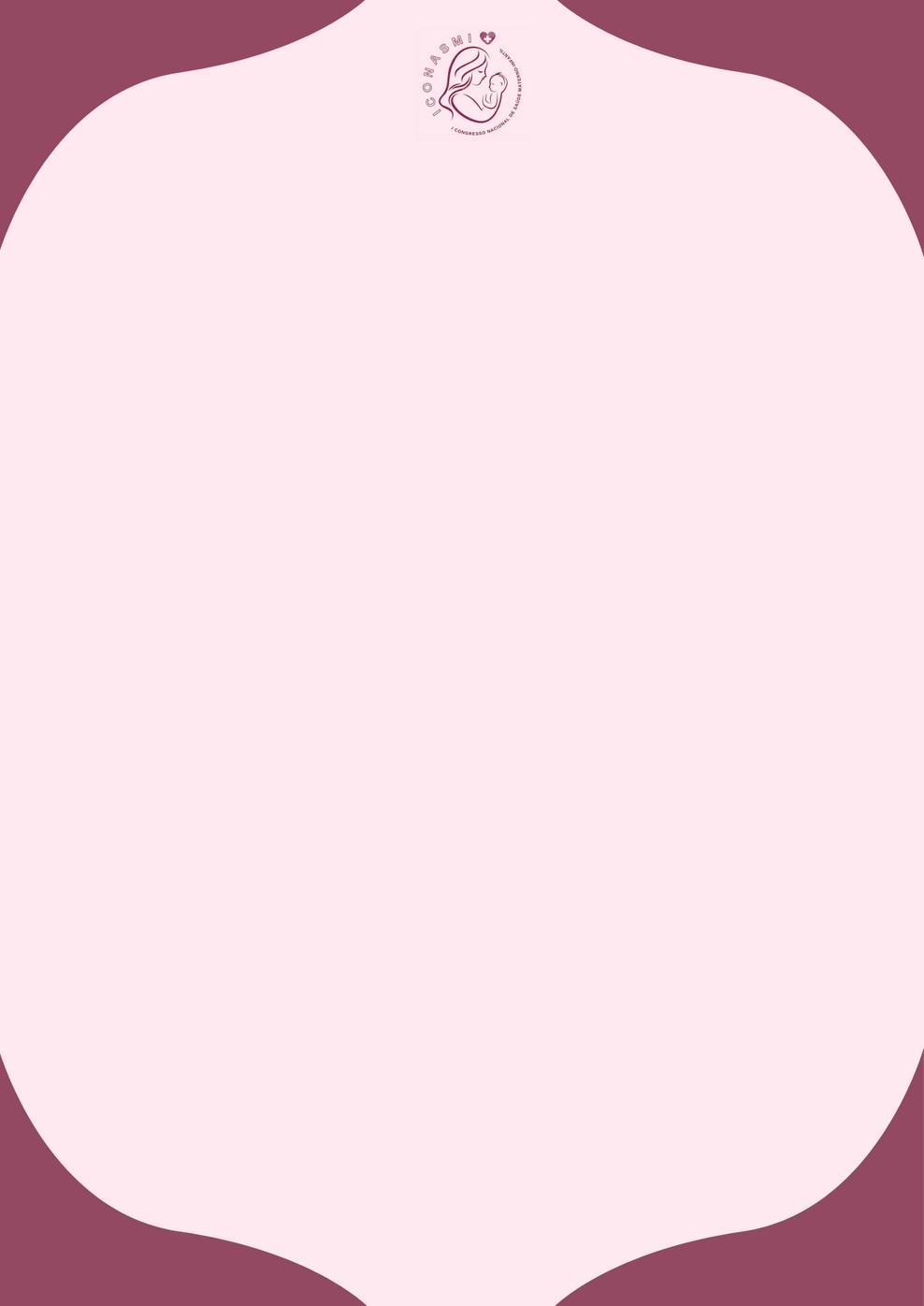
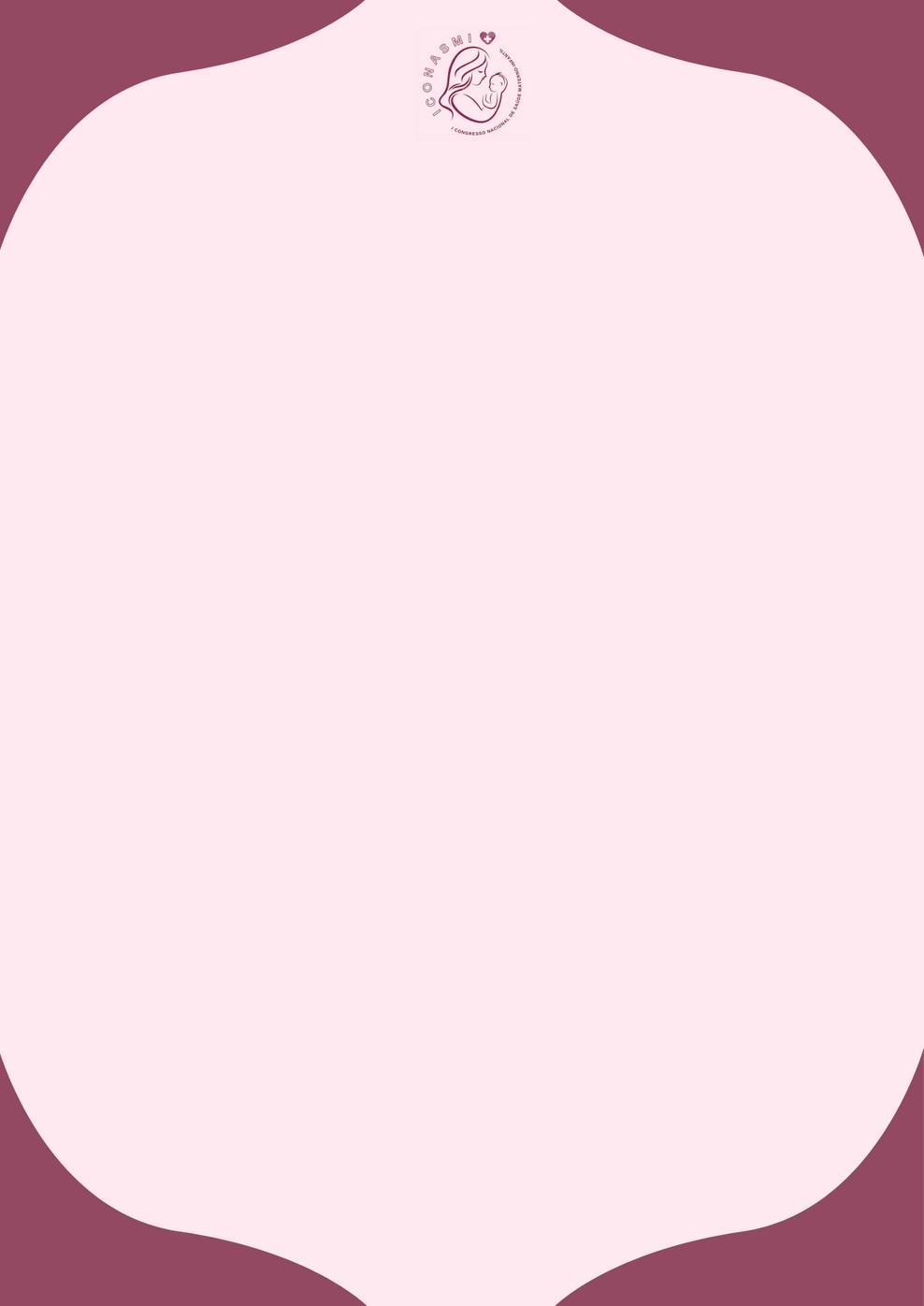
**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A hipertensão arterial tem múltiplas causas, que são influenciadas por fatores genéticos/epigenéticos, sociais e ambientais, sendo os principais fatores

de riscos: a idade, raça, sexo, estilo de vida sedentário, uso excessivo de sal, consumo de álcool, obesidade e estresse (Costa, 2023). Segundo um estudo realizado com 289 mulheres, foi evidenciado que cerca de 33,6% das mulheres possuíam o diagnóstico de HAS, e que compreendiam a importância do tratamento e os fatores de riscos, entretanto, parte significativa não faziam adesão ao tratamento. Além disso, esse estudo evidenciou que a maioria dessas mulheres estudam por menos de 8 anos, ou seja, tinham ensino fundamental incompleto, eram casadas, faziam consumo de álcool ou cigarro, tinham problemas psicológicos, como depressão e estresse, possuíam excesso de peso, alimentação inadequada, não praticavam exercícios e possuíam outra DACNT além da hipertensão (Oliveira, 2018).

Segundo a Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem (1980 *apud* Torres, 1999) o autocuidado engloba as habilidades que um indivíduo pode exercer em sua própria vida para estabelecer benefícios próprios, como sua saúde e seu bem estar, essas atividades envolvem atividades e exigências terapêuticas que segundo Orem, podem ser universais, de desenvolvimento e de desvio de saúde. Destaca-se a última exigência, em que o autocuidado é exigido em condições em que o indivíduo precisa habituar-se decorrentes a doenças ou medidas médicas para diagnosticar ou corrigir uma condição. Portanto, a teoria defende que o indivíduo possui capacidades para gerenciar seus próprios cuidados, quando auxiliado pelo serviço de enfermagem.

Diante disso, foi observado durante a experiência vivida pelas graduandas, que dentre os serviços ofertados a aferição da pressão arterial foi a mais procurada pelas mulheres entre 30 a 65 anos, durante a ação foi identificado em conversas na hora da prestação do serviço que as mulheres com diagnóstico de HAS tinham consciência da sua condição de saúde. Entretanto, algumas relataram que não sabiam exatamente o que era hipertensão e na sua percepção o único fator que influenciava no controle da doença era o tratamento medicamentoso e o fator de risco mais evidenciado por elas foi consumo excessivo de sal.

Diante do exposto, é notável que as mulheres entendem a importância do tratamento, mas o entendimento sobre a doença, os fatores de riscos e as percepções de autocuidado eram limitados. Os determinantes que podem estar relacionados a essa percepção pode estar relacionada desde a baixa escolaridade, como também aos papeis que elas exercem em sua comunidade, como a mudança do papel da mulher na sociedade e na família, que passaram a contribuir financeiramente com o sustento da família, além de ainda manter principalmente as responsabilidades da maternidade, do lar, entre outras obrigações sociais (Oliveira, 2018). Nesse sentido, durante a dinâmica realizada por acadêmicas de enfermagem, foram explanados alguns tipos de autocuidado, como buscar serviços de saúde, realizar exames como o Papanicolau, ter atividades com grupos sociais, musicoterapia, dançaterapia, banho aromático, entre outras atividades, que estimulem o corpo e ajudam no alívio do estresse e tensões cotidianas, e consequentemente também colaboram para a manutenção da saúde e controle da HAS. Durante a dinâmica também foram realizadas perguntas do que elas faziam como forma de autocuidado, algumas relataram que passavam tempo com família, que frequentavam templos religiosos, dançavam, outras informaram que bebiam aos finais de semana com amigas, outras informaram que gostavam de cantar, entre outras atividades. Entretanto, embora elas tivessem a consciência de que algumas práticas, como uso da bebida álcool, ocasionaram mal a saúde, elas não compreendiam como algumas ações impactam no

controle da HAS, além disso, elas demonstraram-se surpresas ao saber que o simples ato de dançar ou cantar, colabora para a manutenção da saúde.

Contudo, a ação educativa com as mulheres evidenciou a importância do autocuidado e, sobretudo, a necessidade de abordar a temática entre essas pessoas, visto que o autocuidado auxilia no controle HAS, além de estimular todo o organismo, reduzindo as chances de novas doenças. Dessa forma, o autocuidado também é um aliado de profissionais de saúde, pois estimulam a autonomia do paciente, a adesão ao tratamento medicamentoso, e o bem estar geral do usuário. Além disso, o autocuidado visa   as   mudanças   de   comportamento   e   a   busca   pelo envelhecimento ativo, maior conhecimento em relação à doença crônica, entre outros fatores (Braga, 2022).

É importante ressaltar que todas as participantes receberam atendimento de aferição de Pressão Arterial (P.A), com escuta e acolhimento individual de acordo com a singularidade de cada caso, demonstrando a preocupação em receber orientações sobre autocuidado na prevenção e controle de agravos hipertensivos, direcionando as mulheres que estavam com a P.A alta, para serviços de PICS.

**CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A percepção de mulheres hipertensas sobre a importância de serem protagonistas do cuidado sobre si mesmas se desenha transversalmente ao ambiente e papeis que exercem na sociedade. A ação educativa, portanto, evidenciou que o autocuidado pode auxiliar na promoção da saúde e consequentemente auxiliar no controle da HAS, o que evidencia a importância do uso da teoria de enfermagem do autocuidado nos serviços de enfermagem. Contudo, ressalta-se também, a importância de ações educativas sobre como o autocuidado é importante para a saúde e bem estar das mulheres, o qual deve somado a responsabilidade individual da paciente e dos serviços de saúde para direcionar orientações específicas para as necessidades singulares de cada mulher, uma vez que os casos hipertensivos apresentam estreita relação ao estilo de vida adotado. Destarte, as dinâmicas lúdicas se mostram alternativas interessantes na promoção da educação em saúde, favorecendo o engajamento do público alvo e a construção do conhecimento de modo coletivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde da Mulher; Hipertensão Essencial; Autocuidado; Saúde do idoso.

**REFERÊNCIAS**

BRAGA, Johrdy Amilton da Costa et al.. Institutional strengths and weaknesses in the care of older adults with hypertension**. Rev. Enferm.** UFSM. 2022 vol.12e30:1-17.DOI: https://doi.org/10.5902/2179769267615.

CASARIN, Sidnéia Tessmer; Porto, Adrize Rutz. Relato de Experiência e Estudo de Caso: algumas considerações. **J. Nurs Health.** 2021;11(2):e2111221998. DOI: https://doi.org/10.15210/jonah.v11i4.21998.

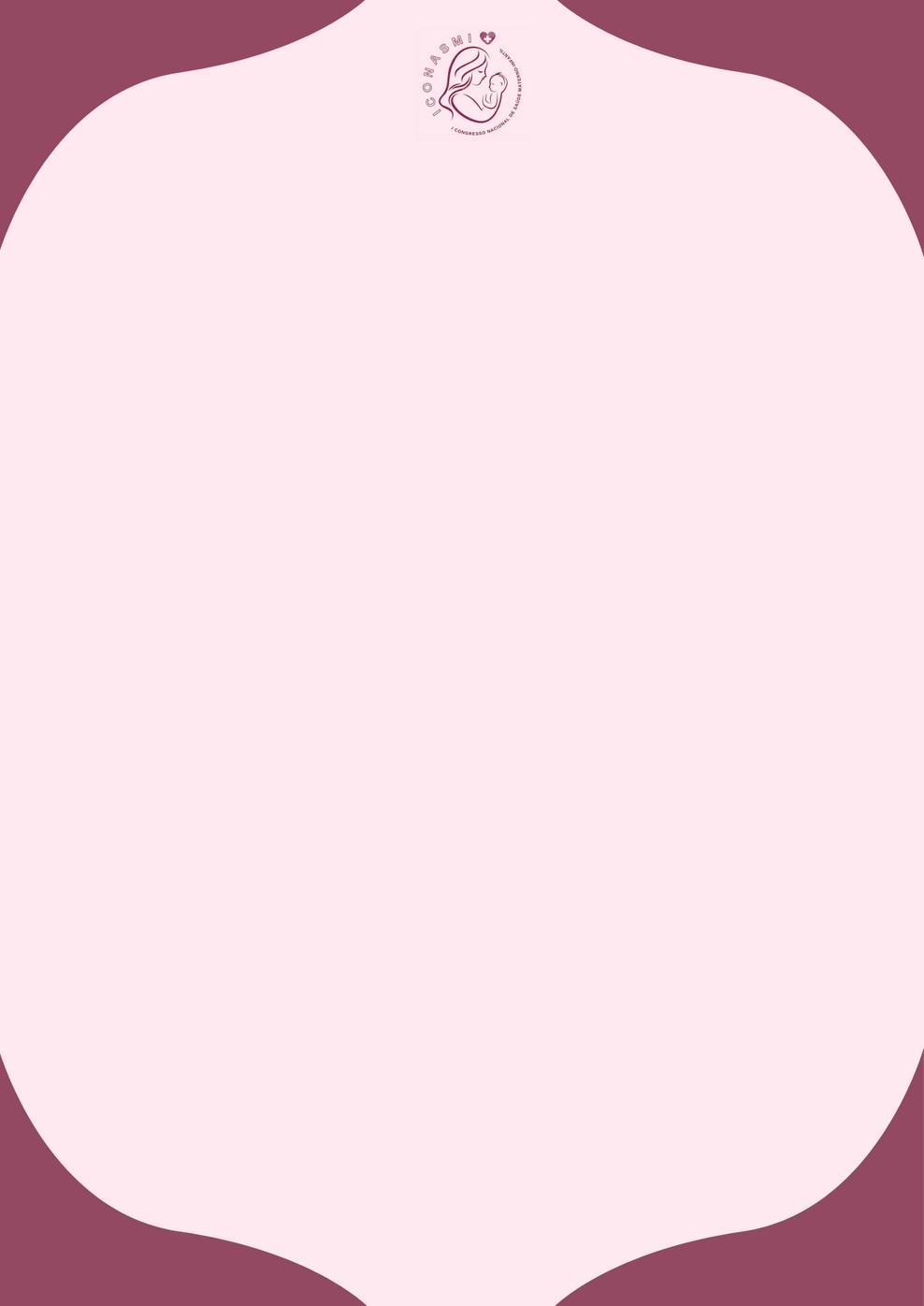
COSTA, Ana Caroline da; CONCEIÇÃO, Ana Paula da; BUTCHER, Howard Karl; BUTCHER, Rita de Cassia Gengo e Silva . Factors that influence health literacy in patients with coronary artery disease. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** 2023;31:e3879. DOI: https://doi.org/10.1590/1518-8345.6211.3879.

MENDES, Cláudia Rayanna Silva et al. Comparação do autocuidado entre usuários com hipertensão de serviços da atenção à saúde primária e secundária. **Acta Paulista de Enfermagem.** 2015, v. 28, n. 6. DOI: [https://doi.org/10.1590/1982-0194201500095. ISSN 1982-0194](https://doi.org/10.1590/1982-0194201500095.%20ISSN%201982-0194).

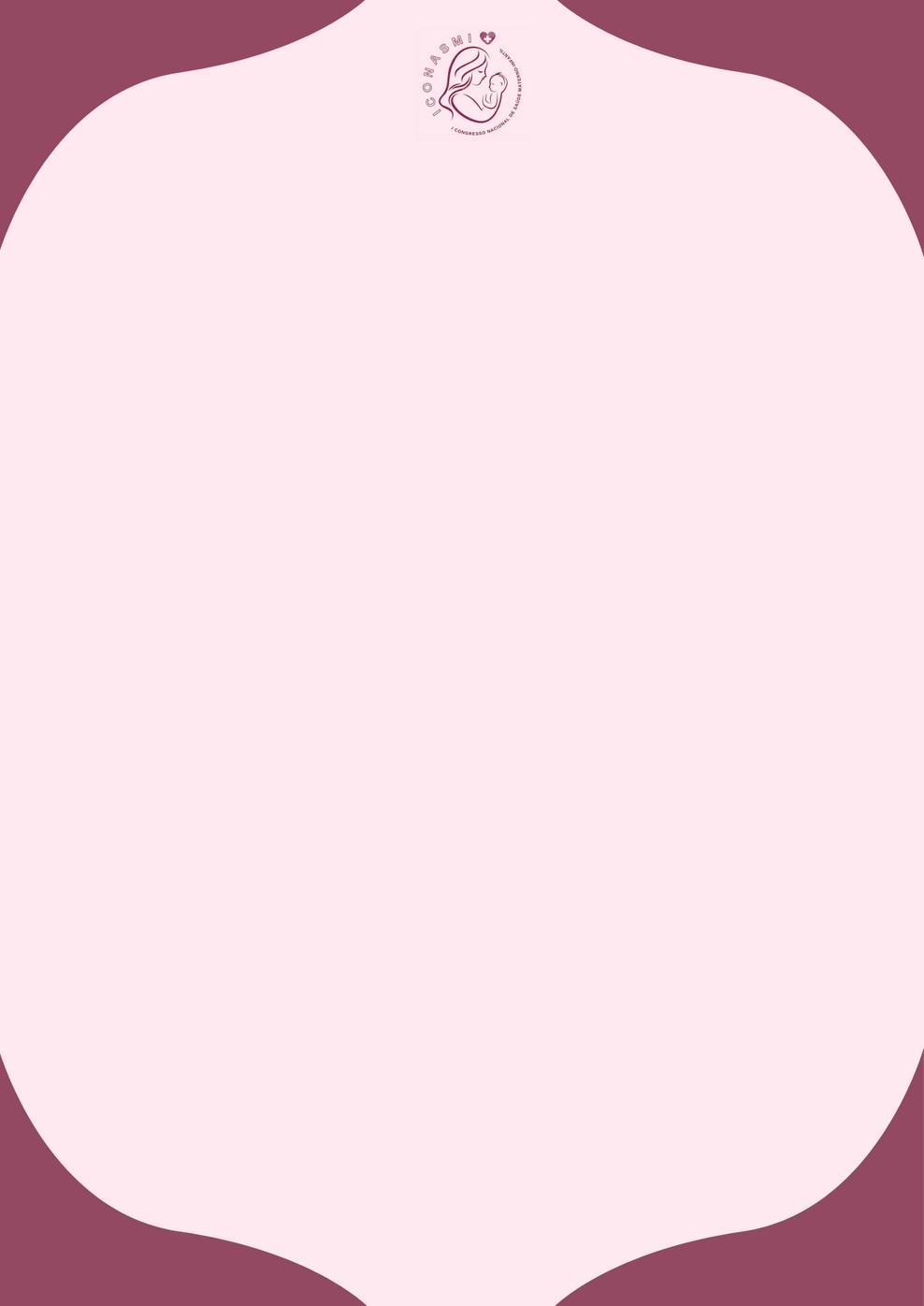
MENDES, Cláudia Rayanna Silva et al. Prática De Autocuidado De Pacientes Com Hipertensão Arterial Na Atenção Primária De Saúde. **Revista de rede de enfermagem do nordeste**. 2016, v. 17, n. 21. DOI: https://doi.org/10.15253/2175-6783.2016000100008.

OLIVEIRA, Gabriela et al.. Fatores de risco cardiovascular, saberes e práticas de cuidado de mulheres: possibilidade para rever hábitos. **Esc Anna Nery**. 2022;26:e20210281 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0281>.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. **Relatório lançado pela OMS detalha o impacto devastador da hipertensão e as formas de combatê-la.** Acesso em: 15 de abril de 2024. Disponível em:https://www.paho.org/pt/noticias/19-9-2023-relatorio-lancado-pela-oms-detalha-impacto-devastador-da-hipertensao-e-formas#:~:text=Segundo%20o%20relat%C3%B3rio%2C%20aproximadamente%20quatro,adultos%20em%20todo%20o%20mundo.

TORRES, Gilson de Vasconcelos; DAVIM, Rejane Marie Barbosa; NÓBREGA, Maria Miriam Lima da. Aplicação do processo de enfermagem baseado na teoria de orem: estudo de caso com uma adolescente grávida. **Rev.latino-am. enfermagem**. Ribeirão Preto. 1999. V. 7 - n. 2 - p. 47-53.

VILELA, Luíza Trindade et al. Aplicação de dinâmicas educativas sobre saúde durante a Semana de Saúde Escolar: relato de experiência. **Revista Associação Brasileira de Ensino Odontológico**. 2021, v.21. DOI: 10.30979/rev.abeno.v21i1.1042.



WHO: WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals**. [Internet]. Geneva: WHO; 2017 [Acessado em 10 de abril de 2024]. Disponível em: http://apps.who.int/irisbitstream/10665/255336/1/9789241565486-eng.pdf.