



Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial - relato de experiência das atividades promovidas pelo PET FISIO UEG

Victória Christine Machado e Silva¹ (PETFisio)*, Fernanda de Souza Leal¹ (PETFisio), Lara Izabela Batista de Faria¹ (PETFisio), Débora Cristiane Pereira e Silva¹ (PETFisio), Cibelle Kayenne Martins Roberto Formiga² (PQ), Tânia Cristina Dias da Silva Hamu³ (PQ)

victoria@aluno.ueg.br

¹Estudante de Fisioterapia, petiana do Programa de Educação Tutorial do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (PET FISIO - UEG).

²Fisioterapeuta, docente do curso de Fisioterapia e Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Musculoesquelética (LAPEME) e ex-tutora do Programa de Educação Tutorial do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (PET FISIO - UEG).

³Fisioterapeuta, docente do curso de Fisioterapia e Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Musculoesquelética (LAPEME) e tutora do Programa de Educação Tutorial do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (PET FISIO - UEG).

Instituição: Unidade Universitária de Goiânia – ESEFFEGO. Avenida Anhanguera, 3228 - Setor Leste Universitário, Goiânia - GO, 74643-010).

Introdução: A hipertensão arterial é uma doença crônica e o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial é comemorado no dia 26 de abril. **Objetivo:** apresentar um relato de experiência das ações de prevenção e combate à hipertensão arterial promovidas pelo PET FISIO – UEG.

Materiais e métodos: Estudo descritivo do tipo relato de experiência. Os dados foram obtidos por meio das publicações e arquivos disponíveis no site, Instagram e e-mail do Grupo PET Fisio UEG entre os anos de 2011-2012 e 2016 a 2021. Alcance da ação, parcerias firmadas e impacto da participação para os alunos envolvidos foram analisados. **Resultados:** oito ações foram realizadas, sendo seis de maneira presencial e duas de maneira remota devido a pandemia da Covid-19. Mais de 500 pessoas participaram das ações presenciais e o alcance das publicações nas redes sociais ultrapassaram quatro mil. **Conclusão:** As atividades realizadas obtiveram sucesso e cumpriram a meta de divulgar a importância de intervenções de ação primária voltadas para uma das maiores causas de morte no mundo.

Palavras-chave: Hipertensão arterial. Atenção primária. Promoção de saúde. PET.

Introdução

O dia 26 de abril é considerado o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, data instituída pela Lei nº 10.439/2002 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). A hipertensão arterial (HA) é um dos maiores fatores de risco para





doenças cardiovasculares (OLIVEIRA, RIBEIRO, 2020) que são a principal causa de morte no mundo, com uma estimativa de 17,9 milhões de mortes no ano de 2016 (OPAS, 2021).

A HA é uma doença crônica não transmissível caracterizada quando a pressão arterial sistólica (PAS) é maior ou igual a 140 mmHg e a pressão arterial diastólica (PAD) é maior ou igual a 90 mmHg. Tal condição pode estar associada a fatores socioeconômicos, genéticos, obesidade, estresse, uso excessivo de álcool, alimentos ricos em sódio e potássio, inatividade física e a própria idade, visto que a HA é mais prevalente em pessoas acima dos 60 anos devido a diminuição da complacência das artérias (BARROSO, *et al.* 2021).

Estratégias de implementação de medidas de prevenção devem ser realizadas a fim de combater essa doença, como campanhas de conscientização sobre a importância de mudanças no estilo de vida, enfatizando a importância da diminuição do consumo de álcool, tabaco e sal, e dos benefícios da atividade física. Outras medidas envolvem a criação de programas na assistência de pessoas com essa comorbidade, realizando um trabalho coletivo e multiprofissional (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES, 2020).

Com o intuito de orientar a população e desenvolver ações de combate a HA, o Programa de Educação Tutorial do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (PET FISIO - UEG) promoveu, entre os anos de 2011-2012 e 2016 a 2021, atividades de orientação no âmbito da atenção primária em saúde. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência das ações de prevenção e combate à hipertensão arterial promovidas pelo PET FISIO – UEG.

Material e Métodos

Estudo descritivo do tipo relato de experiência sobre as ações de prevenção e combate à hipertensão arterial realizadas pelo Grupo PET FISIO UEG. As ações foram promovidas em diversos espaços incluindo o próprio campus da Unidade Universitária de Goiânia – ESEFFEGO, parques públicos e ainda mediados por tecnologia em ambientes digitais.





Neste relato de experiência estão destacados os aspectos metodológicos de cada atividade desenvolvida e os dados foram obtidos por meio das publicações e arquivos disponíveis no site, Instagram e e-mail do Grupo PET Físio UEG entre os anos de 2011-2012 e 2016 a 2021. As variáveis apresentadas são o alcance da ação, parcerias firmadas e impacto da participação para os alunos envolvidos. Os dados aqui apresentados foram coletados por quatro integrantes do grupo e posteriormente organizados em tabelas e figuras com as principais informações encontradas.

O alcance das ações presenciais foi mensurado por meio das informações obtidas nos relatórios das ações do grupo, disponíveis no e-mail. Quanto às ações remotas, as informações foram obtidas pelo recurso Analytics do Instagram, Jetpack do Site que oferece de maneira organizada os dados sobre engajamento e alcance das publicações.

Na figura 1, o fluxograma em linha do tempo apresenta todas as ações de prevenção e combate à hipertensão arterial realizadas pelo Grupo PET FÍSIO UEG.

Figura 1 - Linha do tempo das ações de prevenção e combate à hipertensão arterial realizadas pelo Grupo PET FÍSIO UEG.



Resultados e Discussão

A seguir serão apresentadas as ações de prevenção e combate à hipertensão arterial realizadas pelo Grupo PET FÍSIO UEG entre os anos de 2011-2012 e 2016 a 2021. Cada ação será apresentada em ordem cronológica de ocorrência, as atividades realizadas e os participantes e público-alvo envolvidos.





Anos de 2011 e 2012

No dia 26 de abril de 2011, ocorreu a ação da Prevenção e Combate da Hipertensão Arterial no pátio da ESEFFEGO, na cidade de Goiânia, cujo objetivo foi realizar aferições de PA da comunidade e conscientização sobre a prevenção da hipertensão arterial. Os petianos se revezaram medindo a pressão arterial de quem passava no local tarde.

Os petianos também forneciam a eles informações básicas sobre a doença e cuidados para a prevenção. O público-alvo da atividade foi de 72 pessoas, com idade entre 14 e 69 anos, de ambos os sexos, sendo constituído de alunos, funcionários, bombeiros e a comunidade em geral que frequenta a ESEFFEGO.

Em 27 de abril de 2012, o grupo PET-Fisio pelo segundo ano consecutivo realizou a atividade em comemoração ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial. Ocorreu também no pátio da UEG-ESEFFEGO e teve orientação e aferição da pressão arterial. Os petianos também se revezaram ficando da seguinte maneira: no período da manhã (08:00 às 11:30) ficaram responsáveis seis petianos e no período da tarde (13:00 às 18:30) mais seis petianos. Teve uma participação total de 90 pessoas, de ambos os sexos.

Figura 2- Ações desenvolvidas nos anos de 2011 e 2012



A: ação em 2011

B: ação em 2012

Sabe-se que a fisioterapia realiza atividades de atenção primária, tornando-se parte do núcleo ampliado da saúde da família (NASF). Por isso, as atividades desenvolvidas pelo grupo, configuram-se na finalidade da fisioterapia, levando mais que informações, orientando sobre medidas necessárias a cada indivíduo, como qualidade de vida (SOUZA, et al, 2018).





2016

No dia 01 de maio de 2016, a campanha de prevenção e combate a Hipertensão Arterial ocorreu no parque Flamboyant na cidade de Goiânia. O PET Físio montou uma tenda disponível para avaliar e orientar a comunidade que frequentava o parque.

Houve boa participação e interesse da comunidade e foram avaliadas 150 pessoas quanto à pressão arterial, avaliação da massa corporal, mensuração da circunferência abdominal, além de orientações sobre os fatores de risco das doenças cardiovasculares e distribuição de folhetos educativos. Foi uma campanha direcionada a população com intuito de mostrar a importância de aferir a pressão arterial com regularidade, além de incentivar hábitos de vida mais saudáveis.

2017

No dia 07 de maio de 2017, a atividade foi realizada no Parque Vaca Brava em Goiânia-GO das 09:00 às 11:00 horas da manhã e o grupo PET Físio teve parceria com os grupos PET Nutrição e o PET Enfermagem da Universidade Federal de Goiás (UFG).

As atividades realizadas pelos petianos constaram de uma triagem inicial com assinatura do Termo Consentimento Livre e os dados pessoais do participante por meio da anamnese, depois faziam uma coleta de dados (medição do peso, mensuração da circunferência abdominal, altura e IMC) sendo o PET-Físio responsável por estas ações. Posteriormente o grupo PET Enfermagem realizava a aferição da PA assim como explicavam sobre medicamentos e orientações gerais aos participantes. Alongamentos também foram realizados e faziam parte das atividades ativas a fim de proporcionar relaxamento. Por fim panfletos informativos sobre a hipertensão arterial e sobrepeso eram entregues aos participantes pelo grupo PET Nutrição que também faziam esclarecimentos sobre as doenças crônicas aos pacientes.





2018

No dia 06 de maio de 2018, o grupo PET-FISIO fez uma campanha de prevenção e combate a Hipertensão Arterial no parque Vaca Brava – Goiânia – GO, onde os indivíduos que frequentam o parque foram pesados, tiveram a pressão arterial aferida, a circunferência abdominal medida e participaram de um alongamento e relaxamento muscular. Os indivíduos que participaram da atividade tiveram seu IMC (Índice de Massa Corpórea) calculado e, as petianas deram o feedback como estava o peso corporal deles, se estavam normais ou com sobrepeso, mostrando quais medidas que eles poderiam tomar para manter o peso ideal. Foram orientados sobre ações que melhorem a saúde, a qualidade de vida dos mesmos e acerca dos bons hábitos de vida para prevenção da HA.

Aqueles que já possuíam a doença foram orientados quanto à manutenção da pressão arterial ideal, com hábitos de vida saudáveis, como: alimentação rica em frutas e legumes e prática regular de atividade física. A atividade foi bem aceita pelo grupo PET-FISIO e houve boa participação e interesse da comunidade ali presente. Participando um total de 144 indivíduos de ambos os sexos, de diferentes faixas etárias.

2019

No dia 28 de abril de 2019, a ação de Combate a Hipertensão Arterial aconteceu no Parque Areião, em parceria com o PET Nutrição e PET Enfermagem da UFG. Na data foi realizada a: triagem inicial, para o colhimento da assinatura do termo de consentimento e os dados pessoais do participante; coleta de dados, cirtometria (circunferência abdominal, peso, altura e IMC); pressão Arterial, sendo de responsabilidade do PET ENFERMAGEM. As orientações e explicações sobre medicamentos foram realizadas pelo PET ENFERMAGEM. O PET Fisio realizou atividades ativas de alongamento e relaxamento com os participantes e o PET NUTRIÇÃO apresentou ao público uma versão alternativa de sal – sal de ervas, além de orientações acerca de alimentação equilibrada complementado por entrega de panfletos informativos sobre o assunto. A atividade foi bem aceita pelo grupo PET-





FISIO e pelos PET-NUTRIÇÃO E ENFERMAGEM/UEG, havendo boa participação e interesse da comunidade, sendo atingido um público estimado de 100 pessoas.

Figura 3- Imagens das ações de 2016 - 2019



A: ação no ano de 2016



B: ação no ano de 2017



C: ação no ano de 2018



D: ação no ano de 2019

A atuação multidisciplinar é importante em diversas áreas da saúde, e na intervenção primária para prevenção de HA não seria diferente, visto que as causas podem estar relacionadas a idade, alimentação, uso de medicamentos e inatividade física (BARROSO, *et al.* 2021). Por isso, ações em conjunto com outros grupos demonstraram tanta aceitação pelos indivíduos, uma vez que são consideradas suas particularidades e sua integridade como um todo.

2020

No ano de 2020, foi instituído o isolamento social em combate a pandemia de COVID-19. Nesse cenário, a atividade de ação no combate à hipertensão arterial do ano de 2020 foi realizada em ambiente virtual em duas etapas. Na primeira etapa, as componentes do grupo se organizaram em dupla para buscar informações sobre os seguintes itens: definição de hipertensão arterial, valores de referência e classificação, estratégias para prevenção, associação da HAS com a Covid-19, atuação da fisioterapia e uma retrospectiva das atividades realizadas pelo grupo na universidade





e no parque de 2011 a 2019. A segunda etapa da atividade ocorreu na semana do dia 17 de maio (Dia Mundial da Hipertensão Arterial) e consistiu em divulgar em formato de postagens nas redes sociais todos os temas que foram discutidos pelas duplas. As postagens foram realizadas uma vez ao dia, durante toda a semana buscando levar as informações para a sociedade e alcançar o maior número de pessoas através das visualizações nas redes sociais (Facebook e Instagram). Tal ação, chegou a um alcance de aproximadamente duas mil pessoas, dado oferecido através dos insights do Instagram.

No dia 15 de outubro de 2020, o PET FISIO promoveu a mesa redonda “Prevenção e Controle da Hipertensão Arterial e Diabetes em Tempos de Pandemia de COVID-19” no VII Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da Universidade Estadual de Goiás (VII CEPE – UEG). Foi destacado o importante papel do fisioterapeuta na prevenção e na atenção à saúde de portadores de diabetes e Hipertensão arterial, e a relevância da atuação desse profissional na assistência de pacientes portadores de COVID-19.

O evento contou com a presença dos professores palestrantes, os fisioterapeutas Leonardo Lopes do Nascimento, Leandro Ferreira Martins, Ana Cristina Neves de Barros Amorim Morbeck e Gustavo Silva de Azevedo. A mesa contou com a condução da petiana Amanda Lindolpho, sob a coordenação da tutora do PET FISIO, professora Tânia Hamu. A palestra pode ser acessada a qualquer momento pelo canal do PET-FISIO no Youtube pelo link <https://www.youtube.com/watch?v=ePob4CQEnu4>.

2021

No dia 26 de abril de 2021, o PET Fisioterapia realizou a atividade em comemoração ao Dia Nacional da Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial. Devido ao atual cenário pandêmico da Covid -19, a atividade foi realizada através da plataforma do Instagram. Foram veiculados um vídeo sobre como prevenir a pressão arterial, relatos de petianos sobre as ações desenvolvidas nos parques nessa data, e uma pequena retrospectiva com diversas fotos de vários anos dessa ação, contando a participação do PET Enfermagem da UFG.





Figura 4- Imagens das ações nos anos de 2021-2021



A: Mesa redonda 2020- Canal do youtube



B: Ação do ano de 2021

No geral, as atividades realizadas obtiveram boa aceitação por parte do público, uma vez que mais de 500 pessoas participaram dos eventos de maneira presencial e as atividades envolvendo redes sociais, como Instagram e Youtube obtiveram mais de 4500 visualizações. Segundo Dantas e Roncalli (2019), a hipertensão arterial (HA) está diretamente relacionada ao descontrole dos níveis pressóricos, o que enfatiza a necessidade de averiguação da pressão arterial durante as consultas. Por isso, ações de combate a HA se tornam imprescindíveis na prevenção da doença e posteriores complicações advindas da mesma (BRASIL, 2013).

Ações como esta realizada pelo PET, para conscientização da população sobre os riscos de doenças crônicas, como a hipertensão, acontecem por todo o mundo. No Chile, por exemplo, o programa Mirame se fundamenta na prevenção com a promoção de um estilo de vida mais saudável, enfatizando a população no nível educacional e escolar. As análises mostraram significativa redução de doenças como etilismo, tabagismo, obesidade e hipertensão arterial (BERRÍOS; BEDREGAL; GUZMÁN, 2004)

Considerações Finais

As atividades realizadas, de maneira geral, obtiveram sucesso, com grande alcance desde as intervenções presenciais às retrospectivas e palestras de maneira remota, salientando a importância de intervenções de ação primária sobre uma das maiores causas de morte no mundo.





Agradecimentos

Agradecimentos especiais ao Ministério da Educação (MEC) e ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) pelo fomento ao grupo PET. A Pró-Reitoria de Graduação da UEG pelo suporte ao grupo PET FISIO e a todos os petianos e grupos PET parceiros, e público-alvo que participaram das ações.

Referências

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. **Diabetes Care**. 2020; v.43, n.1, p. 111 - 134. 2020.

BARROSO, W. K. S. *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n.3, p. 516-658. 2020.

BERRÍOS, X; BEDREGAL, G.P; GUZMÁN, A.B. Costo efectividad de la promoción de la salud en Chile. Experiencia del programa “Mirame!”. **Rev Med Chile**, v. 132, n. 3, p. 70-361, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **26/4 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial**. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica**. Cad 37. Brasília: MS, 2013.

DANTAS, R.C.O; RONCALLI, A.G. Protocolo para indivíduos hipertensos assistidos na Atenção Básica em Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, p. 295-306, 2019.

OLIVEIRA, G. M. M.; RIBEIRO, A. L. P. Estatística Cardiovascular – Brasil 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 115, n.3. 2020.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças cardiovasculares. Brasil. 2021.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças cardiovasculares continuam sendo a principal causa de morte nas Américas. Brasil. 2021.

SOUZA, A. A. *et al.* **A atuação do fisioterapeuta na atenção primária em idosos com hipertensão arterial sistêmica** . In: Conexão Fametro 2018 - Fortaleza/CE, 2018

