

PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO: ESTRATÉGIAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

ANDRADE, Barbara¹; CUNHA, Heloísa Ferreira²; SOUZA, Ianka Antunes Macedo³; COSTA, Letícia Brito⁴; SÁ, Letycia Ponte Pereira⁵; ARAÚJO, Ludimila Soares⁶; LIMA, Luna Torres Magalhães⁷; ALMEIDA, Marielle Veloso⁸; SOARES, Raik da Silva⁹; PESSOA, Sabrina Helen Caldas Moura¹⁰; CARVALHO, Cláudia Maria Sousa¹¹

E-mail do discente apresentador: sabrinahellen_@hotmail.com

Introdução: A hipertensão arterial é um relevante problema de saúde pública, caracterizado por níveis elevados e persistentes de pressão arterial, sendo um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, insuficiência renal e outras complicações graves. Dados do Ministério da Saúde de 2021 mostram que a taxa de mortalidade por hipertensão no Brasil atingiu 18,7 óbitos por 100 mil habitantes, o maior índice registrado na última década. Esse cenário ressalta a importância de implementar medidas de prevenção e controle, essenciais para reduzir a mortalidade e melhorar a qualidade de vida da população. **Objetivos:** Promover ações de prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica para os usuários da Unidade Básica de Saúde do Parque Poty. **Método:** O projeto de extensão referente à disciplina de PIEPE (Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino), realizado pelos alunos do primeiro período de Medicina da Uninovafapi, aconteceu na Unidade Básica de Saúde Parque Poty em 31 de outubro de 2024, com o objetivo de promover a extensão do conhecimento acadêmico à comunidade atendida pela UBS. A atividade foi estruturada em estações educativas, cada uma conduzida por um integrante do grupo, com foco em temas específicos: “Atividade Física”, “Alimentação Saudável”, “Uso Correto dos Medicamentos” e “Aferição de Pressão”. As estações foram organizadas de forma interativa e dinâmica, proporcionando aos participantes a oportunidade de esclarecer dúvidas, realizar perguntas e participar de demonstrações práticas sobre a alimentação adequada. Além disso, foram fornecidas orientações personalizadas, baseadas em diferentes condições de saúde, com o intuito de tornar as informações mais aplicáveis à realidade dos participantes. Para apoiar as explicações, foram elaborados folhetos informativos e cartazes ilustrativos, que auxiliaram na transmissão dos conteúdos abordados. A atividade teve como foco estimular o cuidado com a saúde, destacando a importância de mudanças no estilo de vida e no autocuidado para a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar, em alinhamento com os princípios da atenção primária à saúde. **Resultados:** O projeto não apenas conseguiu aumentar significativamente a conscientização sobre a hipertensão, mas também desempenhou um papel fundamental na capacitação dos indivíduos para a adoção de estilos de vida mais saudáveis. Isso foi possível por meio da disseminação de informações claras, acessíveis e baseadas em evidências, compartilhadas ao longo de toda a iniciativa, além de ter contribuído no entendimento da população sobre os riscos e cuidados relacionados à hipertensão e fomentarem a prática de hábitos mais saudáveis, com o objetivo de promover a prevenção e o bem-estar. Como resultado, o projeto gerou um impacto positivo e duradouro na saúde da comunidade, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de seus membros e incentivando uma abordagem mais ativa em relação ao autocuidado e à promoção da saúde. **Conclusão:** O projeto, desenvolvido na disciplina PIEPE, consolidou a importância da educação em saúde para a prevenção e controle da hipertensão, promovendo

mudanças no estilo de vida, fortalecendo o vínculo entre a UBS e a comunidade, impactando positivamente a qualidade de vida e destacando a integração entre teoria, prática e a formação de profissionais conscientes.

Referências

RICCI, Joanna Manzano Strabeli et al. Marcadores do consumo alimentar do Sisvan: tendência temporal da cobertura e integração com o e-SUS APS, 2015-2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 03, p. 921-934, 2023.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. **Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial** – 2020. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, v. 116, p. 516-658, 2021.