

28, 29 e 30
de Outubro



XVI SENPEX

Inclusão e Diversidade Científica:
Democratizando o Conhecimento

PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Saúde

Astrude Medjina Belizaire¹; Isabelli Barbosa de Carvalho²; Kerline Deshommes³; Lucy Regina Santana⁴; Bruna Duarte⁵, Kelli Pazeto Della Giustina⁶ Lucas Corrêa Preis⁷

¹ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: belizaireastrude16@gmail.com

² Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: isabcarvalho2311@hotmail.com

³ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: kerliedeshommes9@gmail.com

⁴ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: lucyabn.cinco@gmail.com

⁵ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: bruna.duarte@unibave.net

⁶ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: kellipdg@gmail.com

⁷ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave). E-mail: lucas.preis@unibave.net

Resumo: Este artigo relata a experiência de uma ação extensionista de promoção da saúde de idosos, com ênfase na prevenção e no controle da hipertensão arterial sistêmica (HAS), uma das principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). A ação, realizada por acadêmicos de Enfermagem em um centro comunitário do sul de Santa Catarina, envolveu aferição de sinais vitais, orientações individuais e educação em saúde com foco em hábitos de vida saudáveis, especialmente a dieta hipossódica. Participaram 54 idosos, dos quais 33,33% apresentaram alterações nos parâmetros avaliados. Os resultados demonstraram um impacto positivo na adesão às práticas preventivas evidenciando a relevância da extensão universitária como ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: hipertensão arterial; extensão universitária; promoção da saúde; idosos; dieta hipossódica.

Introdução

A extensão universitária é uma ação que possibilita o compartilhamento com a sociedade de promover os valores sociais e ensinamentos por meio de métodos científicos, portanto, é uma das funções sociais da Universidade que se embasa em

conhecimentos obtidos por meio de pesquisa e ensino desenvolvido na Instituição. Portanto as atividades de extensão universitária na área da saúde, propõe ao acadêmico a interação e a comunicação com a comunidade que tem como objetivo a promoção e prevenção de saúde algumas delas estão as voltadas ao público idoso, incluindo diversas abordagens, como por exemplo a estratégias de cuidados e prevenção nas doenças crônicas não transmissíveis (UFES, 2023).

As DCNT são responsáveis por acerca de 70% das mortes em todo o mundo, estimulando-se 38 milhões de mortes anuais. As mais comuns são doenças cardiovasculares, respiratórias crônicas, cânceres e diabetes. Essas doenças têm consequências significativa tanto para os indivíduos quanto aos familiares, podendo gerar uma sobrecarga tanto para eles quanto ao próprio sistema de saúde. Alguns fatores de risco são tabaco, sedentarismo, uso prejudicial do álcool e a má alimentação (Malta *et al.*, 2017).

A Hipertensão Arterial (HAS) ou pressão alta caracterizada por uma doença cardiovascular onde os níveis sanguíneos estão acima de 140X90 mmHg. Ela faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior que o normal para que o sangue seja distribuído corretamente ao organismo. É umas das DCNT mais comum em todo território brasileiro afetando cerca 26,3% dos brasileiros e tendo um aumento de 3,7% nos últimos 15 anos. Além de ser uma doença multifatorial por ser silenciosa muitas vezes sua evolução é tardia gerando sendo muito associada a várias outras doenças cardiovasculares podendo graves consequências (Martins *et al.*, 2015).

A OMS considera idoso, nos países desenvolvidos os indivíduos com 60 ou mais, sendo o envelhecimento ligado aos fatores de risco para o desenvolvimento da doença, além de ultimamente ter se tornado a doença mais frequente diagnosticada nesse grupo. Apesar de ser um problema frequente, a doença nessa faixa etária não é bem controlada, diante dessa alteração que ocorre nesse grupo existe bastante dúvidas a respeito dos benefícios do tratamento na população idosa principalmente com os grupos acima de 80 anos (Miranda *et al.* 2023).

A correlação do estilo de vida do paciente é um tópico fundamental no tratamento, podendo ser evitada ou minimizada com a adoção de hábitos saudável. Hábitos alimentares saudáveis, baseados em alimentos naturais, minimamente processados e ricos em nutrientes, pode ser um grande aliado no controle da hipertensão arterial, contribuindo para a melhoria da saúde geral e a prevenção de complicações. A prática de exercícios físicos contribui significativamente para a

manutenção da saúde de todas as idades, especificamente para idosos onde eles são especialmente de caráter físico, social, fisiológico e psicológico (De Castro, 2023).

Diante da relevância da hipertensão arterial, especialmente no contexto dos idosos, é crucial eliminar os fatores de risco associados a essa condição para promover uma melhor qualidade de vida e prevenir complicações graves. Para contribuir com esse processo, o seguinte projeto de extensão se propõe a oferecer informações, orientações e suporte para a implementação de mudanças positivas no estilo de vida dos idosos, promovendo a conscientização e o cuidado preventivo, com o objetivo de reduzir a prevalência da hipertensão e melhorar o bem-estar dessa população. (Martins *et al.*, 2015).

Procedimentos Metodológicos

A presente pesquisa caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de uma ação extensionista conduzida por acadêmicos da quinta fase do curso de Enfermagem, vinculada a uma disciplina prática do currículo. O projeto foi realizado em um Centro Comunitário de Idosos localizado em um município do sul de Santa Catarina.

Participaram idosos com idades entre 60 e 75 anos, convidados a integrar voluntariamente a atividade. O objetivo principal foi promover a conscientização acerca das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), com ênfase na hipertensão arterial sistêmica (HAS), por meio de orientações em saúde e aferições básicas.

A ação foi organizada em quatro etapas sequenciais: (1) recepção dos participantes e aferição de sinais vitais, respeitando-se normas de biossegurança; (2) abordagem individual para esclarecimentos sobre o controle das DCNT e a hipertensão arterial; (3) oferta de orientações educativas sobre hábitos de vida saudáveis, com ênfase na redução do consumo de sódio, incentivo à alimentação equilibrada e prática de atividade física; e (4) encerramento da atividade, com entrega de folder educativo e uma amostra de sal de ervas como alternativa ao sal refinado.

Todos os dados aferidos foram devidamente registrados, de forma a possibilitar reflexões posteriores sobre o perfil da população atendida.

Resultados e Discussão

No dia a ação se dividiu em quatro diferentes abordagens. Primeiramente, foi iniciado a recepção desse grupo com uma linguagem compatível com a faixa etária, obtendo informações sobre seu nível de conhecimento a respeito do assunto e se já possui histórico dessas doenças, criando um espaço seguro. Em seguida, foi aferido os sinais vitais como pressão arterial, glicemia e frequência cardíaca, utilizando os materiais como esfigmomanômetro, estetoscópio, glicosímetro, lancetas e fitas reagentes HGT. Os procedimentos foram realizados respeitando-se as normas de biossegurança e a individualidade dos participantes. Durante a realização dos atendimentos, foram avaliadas ao total 54 pacientes no qual 33,33% apresentaram alterações nos parâmetros analisados, enquanto 66,67% encontravam-se dentro dos padrões de normalidade.

Tabela 1 – Dados obtidos após a realização dos atendimentos.

Parâmetros	Total (n=54)	Feminino (n=36)	Masculino (n=18)
Padrões normais	36 (66,7%)	24	12
Padrões alterados	18 (33,3%)	12	6
Diagnosticados	12	10	2
Encaminhados à UBS	6	2	4

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

O processo de envelhecimento está associado a alterações fisiológicas e naturais do sistema cardiovascular diminuindo a elasticidade aórtica causando o aumento da resistência vascular periférica que são fatores que favorecem o aumento da pressão arterial. (Miranda *et al.* 2023).

Conforme dados da Vigitel e da pesquisa do Instituto Nacional de Cardiologia, mulheres tendem a sofrer mais de hipertensão do que os homens. A população do sexo feminino corresponde a 26,4% e quanto a do masculino 21,7%. A hipertensão arterial no idoso, recomenda-se que o cuidado requer foco, manejo individualizado e acompanhamento multiprofissional, a fim de promover intervenções individuais.

O grande enfoque na prevenção da hipertensão foi a dieta hipossódica que consiste na redução do sódio na alimentação, uma grande alternativa para o tratamento da HAS que além de trazer inúmeros benefícios entre um deles ajuda a

potencializar a ação dos anti-hipertensivos. Foi explicado que a prática envolve a redução na ingestão de sal e de alimentos ultra processados, dando preferência a temperos naturais e alimentos naturais. Durante a orientação, destacou-se que o consumo elevado de sódio está fortemente associado ao aumento da pressão arterial e ao maior risco de doenças cardiovasculares. Foram apresentadas opções mais saudáveis, como o uso de ervas aromáticas (como alecrim, orégano e manjeriço). Além de entregar amostras juntamente com a receita de tempero para usar como substituição do sal (De Castro, 2023, p. 1).

O encerramento das atividades foi com agradecimentos e reforço das mensagens educativas. Cada participante recebeu um folder educativo com orientações sobre a prevenção da hipertensão arterial.

Figura 1 – Material educativo distribuído aos participantes, contendo orientações sobre prevenção e controle da hipertensão arterial



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

O presente projeto teve um alcance significativo em relação aos objetivos estabelecidos inicialmente, que contribuiu para a conscientização de mais de 50 idosos em relação as DCNTs e os riscos que estão associados a essa doença nessa faixa etária. Pesquisas tem demonstrado que a realização de educação em saúde favorece nos resultados positivos auxiliando e enfrentando de forma mais adequada as DCNTs e possibilitando um melhor entendimento sobre o seu autocuidado. (Alba *et al.*, 2011).

Considerações Finais

O projeto evidenciou que ações simples, quando planejadas e direcionadas, podem gerar impactos significativos na saúde e no bem-estar da população idosa. A escuta ativa, o acolhimento respeitoso e o cuidado individualizado criaram um ambiente de confiança, favorecendo o compartilhamento de experiências, o esclarecimento de dúvidas e a reflexão sobre a importância da prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Além disso, a educação em saúde, conduzida de forma prática e acessível, permitiu identificar alterações clínicas relevantes e incentivar hábitos saudáveis, como a redução do consumo de sal e o uso de temperos naturais.

Embora o alcance tenha sido limitado a um grupo específico e sem acompanhamento de longo prazo, os resultados reforçam a importância de iniciativas comunitárias voltadas à promoção da saúde do idoso. A continuidade e ampliação dessas ações, em parceria com a atenção básica, são essenciais para garantir o acompanhamento e fortalecer o autocuidado. Assim, o projeto deixa como legado não apenas dados quantitativos, mas também experiências de cuidado, aprendizado e transformação, fundamentais para promover um envelhecimento saudável e com melhor qualidade de vida.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável é aliada no combate à hipertensão**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/alimentacao-saudavel-e-aliada-no-combate-a-hipertensao>. Acesso em: 11 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão (pressão alta)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 6 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial**. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/hipertensao-18/>. Acesso em: 24 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório aponta que número de adultos com hipertensão aumentou 3,7% em 15 anos no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/maio/relatorio-aponta-que-numero-de-adultos-com-hipertensao-aumentou-3-7-em-15-anos-no-brasil>. Acesso em: 6 abr. 2025.

DE CASTRO, Diego. **Dieta hipossódica**: redução de sal para prevenção de doenças neurológicas. 2021. Disponível em: <https://drdiegodecastro.com/dieta-hipossodica/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA). **Estimativa 2018**: Incidência de Câncer no Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://inc.saude.gov.br/htm/noticia85.htm>. Acesso em: 4 set. 2025.

MARTINS, L. C. G. et al. Estilo de vida sedentário em indivíduos com hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 68, n. 6, p. 1005–1012, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Wd8t3zfHjGTwpixt9cn983K/?format=pdf>. Acesso em: 11 abr. 2025.

MIRANDA, R. D. et al. Hipertensão arterial no idoso: peculiaridades na fisiopatologia, no diagnóstico e no tratamento. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 9, n. 3, p. 293–300, 2002. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/produtos/is_0103/IS23\(1\)013.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/produtos/is_0103/IS23(1)013.pdf). Acesso em: 11 abr. 2025.

SILVA, Aline Valéria da et al. Acolhimento na atenção primária à saúde: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 33, eAPE2018012, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/P4dc8Lc6N3Ps6jswssDRt9F/?lang=pt>. Acesso em: 31 ago. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Pró-Reitoria de Extensão. **O que é extensão universitária**. Vitória. Disponível em: <https://proex.ufes.br/o-que-e-extensao-universitaria>. Acesso em: 6 abr. 2025.