

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O “INIMIGO SILENCIOSO”: EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM UMA AÇÃO DE EXTENSÃO COM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

Marilyn Laura Rocha Silva¹; Alice Costa Rinaldi Vieira¹; Eloah Braga Rocha¹; Júlia Souza Esperança Rocha¹; Lavínia Dornellas Lopes¹; Cileny Carla Saroba²

¹ Acadêmicas de Medicina, Afya Centro Universitário de Itaperuna, Itaperuna, Rio de Janeiro, Brasil.

² Docente do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Itaperuna, Itaperuna, Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: marilynlaura99@gmail.com

Área Temática: Saúde

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) constitui importante problema de saúde pública e está associada ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais. Por apresentar curso frequentemente assintomático, pode permanecer sem diagnóstico ou controle adequado, sendo o desconhecimento sobre a doença e a presença de crenças equivocadas importantes obstáculos ao autocuidado e à adesão ao tratamento. Nesse contexto, ações de extensão universitária fundamentadas na educação em saúde podem aproximar estudantes e comunidade, favorecendo a circulação de conhecimentos científicos em linguagem acessível. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de estudantes do curso de Medicina da Afya Centro Universitário de Itaperuna na realização de uma ação educativa sobre hipertensão arterial dirigida a colaboradores da instituição. A atividade foi desenvolvida durante uma reunião de colaboradores e utilizou metodologia participativa baseada em um quiz de “mitos e verdades”, com duração aproximada de 15 a 20 minutos. As afirmações abordaram aspectos relacionados à presença de sintomas, à necessidade de tratamento contínuo, ao uso adequado de medicamentos e à adoção de hábitos de vida saudáveis. Após cada resposta, os estudantes realizavam breves explicações, estimulando a participação e a troca de conhecimentos. A experiência evidenciou boa adesão dos participantes, que demonstraram interesse em responder às questões, esclarecer dúvidas e compartilhar conhecimentos prévios. Durante a atividade, foram identificadas concepções equivocadas relacionadas ao caráter assintomático da doença e à possibilidade de interrupção do tratamento após a normalização dos níveis pressóricos. A experiência também possibilitou aos estudantes desenvolver habilidades de comunicação, educação em saúde e interação com diferentes públicos. Conclui-se que a utilização de estratégias educativas interativas constitui recurso potencial para promover conhecimento sobre a hipertensão arterial, fortalecer práticas de autocuidado e aproximar a formação médica das necessidades de saúde presentes no cotidiano da comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; Educação em saúde; Promoção da saúde; Extensão universitária; Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Systemic arterial hypertension (SAH) is an important public health problem and is associated with an increased risk of cardiovascular, cerebrovascular, and renal diseases. As it is frequently asymptomatic, it may remain undiagnosed or inadequately controlled, while limited knowledge and misconceptions about the disease may hinder self-care and treatment adherence. In this context, university extension activities based on health education can strengthen the relationship between students and the community by promoting the dissemination of scientific knowledge through accessible language. This study aimed to report the experience of medical students from Afya Centro Universitário de Itaperuna during an educational intervention on hypertension directed at institutional employees. The activity was conducted during an employee meeting and employed a participatory methodology based on a “myths and facts” quiz, lasting approximately 15 to 20 minutes. The statements addressed the presence of symptoms, the need for continuous treatment, appropriate medication use, and the adoption of healthy lifestyle habits. After each response, the students provided brief explanations, encouraging participation and knowledge exchange. The experience demonstrated good participant engagement, with employees showing interest in answering the questions, clarifying doubts, and sharing previous knowledge. Misconceptions were identified regarding the frequently asymptomatic nature of hypertension and the possibility of discontinuing treatment after blood pressure normalization. The activity also enabled students to develop communication, health education, and interaction skills with different audiences. It is concluded that interactive educational strategies represent a potential resource for increasing knowledge about hypertension, strengthening self-care practices, and bringing medical education closer to the health needs present in the daily lives of the academic community.

Keywords: Arterial hypertension; Health education; Health promotion; University

1 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) constitui um importante problema de saúde pública, estando associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais. Sua evolução frequentemente assintomática pode dificultar o reconhecimento da condição e favorecer o diagnóstico tardio, tornando o acompanhamento contínuo e a adoção de medidas de prevenção e controle fundamentais para a redução de complicações.¹

Além dos aspectos relacionados ao diagnóstico e ao tratamento, o conhecimento que os indivíduos possuem sobre a doença pode influenciar suas práticas de autocuidado. Crenças equivocadas, como a compreensão de que a ausência de sintomas representa ausência da doença ou de que a normalização da pressão arterial permite a interrupção do tratamento medicamentoso, podem comprometer a continuidade do cuidado.¹

Nesse contexto, a educação em saúde constitui importante estratégia de promoção da saúde, pois possibilita o compartilhamento de conhecimentos, o esclarecimento de dúvidas e a problematização de concepções construídas a partir das experiências individuais e coletivas. Estratégias participativas podem favorecer maior envolvimento do público e contribuir para a construção compartilhada do conhecimento.²

A extensão universitária apresenta papel relevante nesse processo ao possibilitar a articulação entre formação acadêmica e demandas concretas da sociedade. Para os estudantes de Medicina, as ações extensionistas representam oportunidades de desenvolver competências relacionadas à comunicação, à educação em saúde, ao trabalho coletivo e à abordagem de indivíduos em diferentes contextos.

A atividade foi planejada como estratégia de sensibilização e educação em saúde, utilizando linguagem acessível e metodologia interativa para abordar mitos e verdades relacionados à doença. O presente relato tem como finalidade apresentar essa experiência, destacando a participação do público, os conhecimentos e concepções identificados durante a atividade e as contribuições da ação para a formação acadêmica dos estudantes.

2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida por estudantes do curso de Medicina durante reunião institucional com colaboradores, com duração aproximada de 15 a 20 minutos. A ação foi planejada para inserir a educação em saúde no cotidiano institucional, possibilitando uma abordagem breve, acessível e participativa.

Inicialmente, os estudantes acolheram os participantes, apresentaram a proposta e explicaram seus objetivos. Em seguida, foi realizado um quiz de “mitos e verdades”, com afirmações sobre hipertensão arterial, incluindo presença ou ausência de sintomas, necessidade de tratamento contínuo, uso adequado de medicamentos e hábitos de vida saudáveis. Os participantes manifestavam suas respostas e, após cada afirmação, os estudantes promoviam breve discussão e apresentavam esclarecimentos em linguagem acessível.

A estratégia buscou superar uma abordagem exclusivamente expositiva e favorecer a participação ativa. A dinâmica permitiu identificar conhecimentos prévios, dúvidas e concepções equivocadas, utilizando as manifestações do público como ponto de partida para contextualizar o conteúdo científico e relacioná-lo ao cotidiano.

Observou-se boa adesão dos colaboradores, com participação ativa, interesse em esclarecer dúvidas e compartilhamento de conhecimentos prévios sobre hipertensão arterial. O quiz favoreceu um ambiente dinâmico e dialógico, permitindo que os participantes expressassem suas percepções e as confrontassem com as informações apresentadas pelos estudantes.

Entre os principais aspectos identificados destacaram-se concepções equivocadas sobre o caráter frequentemente assintomático da hipertensão e a possibilidade de interromper o tratamento após a normalização dos níveis pressóricos. Essas manifestações evidenciaram a

importância de abordar não apenas informações biomédicas, mas também crenças que podem interferir nas práticas de cuidado e na continuidade do acompanhamento em saúde.

A percepção de que a ausência de sintomas significa ausência da doença pode contribuir para a negligência do acompanhamento e a subestimação dos riscos. Da mesma forma, interromper o tratamento diante da normalização da pressão pode comprometer o controle adequado da doença.¹ Nesse sentido, a atividade permitiu trabalhar essas concepções por meio de exemplos e explicações compatíveis com a compreensão do público.

A utilização de linguagem acessível também foi relevante. A interação possibilitou transformar conceitos sobre hipertensão em conteúdos próximos da realidade dos participantes, favorecendo discussões sobre acompanhamento em saúde, uso adequado de medicamentos e hábitos de vida saudáveis. A educação em saúde, quando desenvolvida de forma dialógica, pode favorecer o envolvimento no autocuidado e ampliar a compreensão sobre doenças crônicas.²

A literatura aponta relação entre conhecimento sobre hipertensão e adesão ao tratamento, reforçando a importância de estratégias educativas no acompanhamento de indivíduos com condições crônicas.³ Assim, a experiência mostrou-se coerente com a utilização da educação em saúde como ferramenta de promoção do autocuidado e fortalecimento da participação dos indivíduos nas decisões relacionadas à própria saúde.

A metodologia participativa também apresentou relevância para a formação acadêmica. Ao conduzir a atividade, os estudantes precisaram adaptar a linguagem científica ao público, exercitar a escuta, responder às dúvidas e estabelecer comunicação favorável à compreensão. Dessa maneira, a ação extensionista ultrapassou a transmissão de informações e constituiu oportunidade de aprendizagem relacionada à comunicação em saúde e à atuação médica em contextos não exclusivamente assistenciais.

A extensão universitária possibilitou aproximar conhecimentos desenvolvidos na formação médica de uma demanda concreta da comunidade institucional. A experiência permitiu compreender que a atuação médica não se restringe ao diagnóstico e tratamento, abrangendo promoção da saúde, prevenção de agravos, educação e fortalecimento do autocuidado.

Outro aspecto observado foi a possibilidade de desenvolver uma ação educativa breve em espaço coletivo da instituição. Mesmo com duração de 15 a 20 minutos, foi possível estabelecer diálogo e sensibilização sobre uma condição crônica relevante para a saúde pública, demonstrando a possibilidade de inserir ações educativas em diferentes espaços institucionais.

A experiência também favoreceu reflexão sobre a responsabilidade dos estudantes na comunicação científica. Para alcançar diferentes públicos, o conhecimento acadêmico deve ser

traduzido para linguagem compreensível, sem perda de precisão. Assim, a preparação e execução do quiz exigiram domínio do conteúdo e capacidade de selecionar informações relevantes ao contexto da intervenção.

Do ponto de vista da formação médica, a vivência contribuiu para desenvolver competências de comunicação, escuta, trabalho em equipe e adaptação da linguagem ao público. A necessidade de responder às dúvidas dos colaboradores também estimulou a revisão de conhecimentos científicos e a reflexão sobre estratégias efetivas de comunicação em saúde.

A participação ativa reforçou a pertinência da metodologia. O quiz possibilitou que os colaboradores deixassem de ocupar posição exclusivamente receptiva e participassem da construção da atividade por meio de respostas, dúvidas e experiências. Essa característica aproxima a intervenção de uma perspectiva dialógica, na qual o conhecimento é construído pela interação entre os sujeitos.²

É importante destacar que a atividade foi desenvolvida como relato de experiência, e não como investigação quantitativa. Não foram aplicados instrumentos para mensurar objetivamente o conhecimento antes e depois da intervenção. Assim, os resultados correspondem às percepções observadas, à participação do público, às dúvidas manifestadas e às discussões estabelecidas durante a atividade.

Essa característica constitui limite e particularidade do relato. Não é possível afirmar que houve aumento quantitativamente mensurado do conhecimento ou mudança efetiva de comportamento. Entretanto, a participação, o interesse demonstrado e a identificação de concepções equivocadas permitiram reconhecer a relevância da intervenção como estratégia de sensibilização e educação em saúde.

Para os estudantes, a experiência representou oportunidade de reconhecer a educação em saúde como componente da prática médica e instrumento de aproximação entre universidade e comunidade. A ação também permitiu compreender que intervenções simples, planejadas conforme as características do público e desenvolvidas participativamente, podem criar espaços relevantes de diálogo sobre condições crônicas e autocuidado.

Dessa forma, a experiência extensionista contribuiu para uma formação médica mais integrada às necessidades da comunidade, articulando conhecimento científico, comunicação, promoção da saúde e responsabilidade social. A ação reforçou, ainda, a importância da extensão universitária como espaço de aprendizagem acadêmica e disseminação de conhecimentos para a comunidade.

3 CONCLUSÃO

A ação extensionista possibilitou aos estudantes de Medicina vivenciar uma experiência de educação em saúde sobre hipertensão arterial, aproximando conhecimentos acadêmicos das necessidades observadas no cotidiano da comunidade institucional. A utilização do quiz de “mitos e verdades” favoreceu a participação dos colaboradores e possibilitou identificar dúvidas e concepções equivocadas, especialmente relacionadas ao caráter frequentemente assintomático da hipertensão e à necessidade de continuidade do tratamento. A utilização de linguagem acessível e a abordagem participativa contribuíram para estabelecer um espaço de diálogo e troca de conhecimentos.

Para os estudantes, a experiência representou uma oportunidade de desenvolver competências relacionadas à comunicação, à escuta, à educação em saúde e à atuação extensionista, reforçando a importância de uma formação médica comprometida com a promoção da saúde, a prevenção de agravos e o fortalecimento do autocuidado. Assim, a experiência demonstra o potencial de ações educativas breves, interativas e contextualizadas para aproximar a universidade da comunidade e estimular a reflexão sobre condições crônicas de elevada relevância para a saúde pública.

REFERÊNCIAS

1. Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*. 2003;42(6):1206-52.
2. Negrão AB, et al. Educação em saúde na sala de espera: estratégia para promoção da saúde. *Revista Brasileira de Educação em Saúde*. 2018.
3. Heisler M, Bouknight RR, Hayward RA, Smith DM, Kerr EA. The relative importance of physician-reported and patient-reported information in assessing medication adherence. *J Gen Intern Med*. 2004;19(5 Pt 1):516-21.
4. Albuquerque NL, Borges MC, Rodrigues AC. Intervenções educativas e adesão ao tratamento da hipertensão arterial na atenção básica. *Rev Saude Publica*. 2024.