

# **PRESSÃO EM FOCO: educação em saúde na prevenção da Hipertensão Arterial Sistêmica**

## **PRESSURE IN FOCUS: health education for the prevention of Systemic Arterial Hypertension**

Júlia Horta Procópio<sup>1</sup>, Amanda Talita de Melo Cardoso<sup>1</sup>, Álvaro Martins Costa<sup>1</sup>, Victor Hugo Martins Souza<sup>1</sup>, Juliana Luiza Nunes Gonçalves<sup>1</sup>, Maria Luísa Franco de Salles<sup>2</sup>, Analina Furtato Valadão<sup>3</sup>

1: Acadêmicos do curso de medicina da Faculdade Afya Ipatinga; 2. Professora do curso de medicina da Faculdade Afya Ipatinga. 3. Professora orientadora do curso de medicina da Faculdade Afya Ipatinga. Email do autor principal: [julianaluizang@gmail.com](mailto:julianaluizang@gmail.com).

### **Eixo Temático: Saúde**

#### **RESUMO**

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição multifatorial de alta prevalência mundial, associada a fatores de risco modificáveis e não modificáveis, cujo controle depende, entre outras estratégias, da educação em saúde da população. **Objetivo:** relatar uma experiência de extensão universitária voltada à promoção da saúde e à prevenção da hipertensão arterial, desenvolvida por acadêmicos de Medicina. **Descrição da Experiência:** A atividade foi realizada no Parque Ipanema, em Ipatinga-MG, durante evento comemorativo do aniversário da cidade, com a participação de aproximadamente 150 pessoas. A ação envolveu orientações educativas sobre a definição, a fisiopatologia, os fatores de risco e as medidas de prevenção da hipertensão, com destaque para os principais órgãos-alvo acometidos por suas complicações. Foram utilizados recursos didáticos, como varal educativo com ilustrações e peças anatômicas emborrachadas, além da aferição da pressão arterial dos participantes interessados, acompanhada de orientações individuais sobre monitoramento e hábitos de vida saudáveis. A iniciativa possibilitou maior aproximação entre os acadêmicos e a comunidade, favorecendo a troca de informações e o esclarecimento de dúvidas. **Conclusão:** Conclui-se que ações extensionistas dessa natureza contribuem para a ampliação do conhecimento populacional sobre a hipertensão arterial, para o rastreamento precoce de alterações pressóricas e para a formação acadêmica, ética e humanizada dos estudantes envolvidos, reforçando a relevância da integração entre universidade e sociedade na promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Doenças Cardiovasculares/prevenção e controle. Serviços Preventivos de Saúde.

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** Systemic arterial hypertension (SAH) is a multifactorial condition with a high prevalence worldwide, associated with both modifiable and non-modifiable risk factors. Its control depends, among other strategies, on health education for the population. **Objective:** To report a university extension experience focused on health promotion and the prevention of arterial hypertension, conducted by medical students. **Experience Description:** The activity was carried out at Parque Ipanema, in Ipatinga, Minas Gerais, Brazil, during an event celebrating the city's anniversary, with the participation of approximately 150 people. The initiative included educational guidance on the definition, pathophysiology, risk factors, and preventive measures related to hypertension, with emphasis on the main target organs affected by its complications. Educational resources were used, including an illustrated educational display and anatomical models, as well as blood pressure measurement for interested participants, accompanied by individualized guidance on blood pressure monitoring and healthy lifestyle habits. The initiative promoted closer interaction between students and the community, encouraging the exchange of information and clarification of questions. **Conclusion:** University extension activities of this nature contribute to increasing public knowledge about arterial hypertension, the early detection of blood pressure

abnormalities, and the academic, ethical, and humanistic development of the students involved, reinforcing the importance of university–community integration in health promotion.

**Keywords:** Hypertension. Health Education. Health Promotion. Cardiovascular Diseases/prevention & control. Preventive Health Services.

## INTRODUÇÃO

A HAS caracteriza-se pela elevação persistente da pressão arterial e é diagnosticada quando os níveis pressóricos atingem valores iguais ou superiores a 140 mmHg para a pressão arterial sistólica (PAS) e/ou 90 mmHg para a pressão arterial diastólica (PAD). Sua ocorrência é de origem multifatorial, a qual está associada à interação de fatores genéticos, epigenéticos, ambientais e psicossociais<sup>1</sup>. Ademais, a HAS está associada a diversos fatores de risco, que podem ser classificados em modificáveis e não modificáveis. Entre os modificáveis, destacam-se hábitos alimentares inadequados, como o consumo elevado de sal e de gorduras e pela baixa ingestão de frutas e de vegetais, além do sedentarismo, tabagismo, consumo de álcool e excesso de peso. Já entre os fatores não modificáveis estão o histórico familiar de hipertensão, a idade avançada e a presença de comorbidades, como diabetes mellitus e doença renal.<sup>1</sup>

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimam que aproximadamente 1,4 bilhão de adultos entre 30 e 79 anos em todo o mundo apresentavam hipertensão em 2024; isso representa 33% da população nessa faixa etária.<sup>2</sup> Essa alta prevalência, juntamente com os desafios encontrados no diagnóstico, tratamento e controle da doença, reforça a importância da implementação de ações que vão além do cuidado individual, promovendo a conscientização da população sobre medidas preventivas e a importância do monitoramento adequado da pressão arterial (PA). Nessa perspectiva, a educação em saúde se mostra essencial para o acompanhamento de hipertensos, favorecendo o conhecimento sobre a doença, a prática de medidas preventivas e o manejo adequado da condição<sup>3,4</sup>. Diante disso, a adoção de intervenções que associam a prática de atividade física a hábitos alimentares adequados mostra-se como uma estratégia integrada e eficaz para o controle da pressão arterial.<sup>5</sup>

A fundamentação teórica do projeto baseia-se nas Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (2025), que enfatizam a importância das estratégias educativas e da abordagem multiprofissional para o controle da doença<sup>1</sup>. A experiência relatada neste projeto de extensão, intitulada “Pressão em Foco: educação em saúde na prevenção da hipertensão arterial sistêmica”, desenvolvida por acadêmicos da Faculdade de Ciências Médicas de

Ipatinga (Afya), insere-se nesse cenário de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. A atividade buscou conscientizar a população sobre os fatores de risco, os órgãos-alvo que são comprometidos com a HAS e as medidas preventivas da hipertensão, por meio de ações educativas, aferição de pressão arterial e diálogo participativo com a comunidade, fortalecendo assim, o vínculo entre universidade e sociedade. O objetivo deste relato é descrever a experiência extensionista voltada à promoção da saúde e prevenção da hipertensão arterial sistêmica, destacando sua relevância acadêmica e social, bem como os impactos observados na comunidade atendida.

## **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

A experiência foi realizada em 29 de abril de 2026, no Parque Ipanema, em Ipatinga-MG, durante as comemorações do aniversário do município, que reuniram aproximadamente 150 participantes. Desenvolvida por estudantes do 1º período do curso de Medicina, sob orientação docente, a ação buscou transformar um espaço público de convivência em um ambiente de educação e promoção da saúde, aproximando conhecimentos sobre hipertensão arterial sistêmica (HAS) da realidade da população (Figura 1).



Figura 1: orientações sobre HAS.

Fonte: próprio autor, (2026).

A atividade foi previamente planejada para proporcionar uma abordagem interativa, visual e acessível, favorecendo a participação do público independentemente de seu

conhecimento prévio sobre o tema. Durante a ação, foram discutidos conceitos relacionados à HAS, sua fisiopatologia, fatores de risco, formas de prevenção e importância do controle da pressão arterial. Também foram apresentadas as principais complicações decorrentes da hipertensão, com destaque para os órgãos-alvo — coração, cérebro, rins, olhos e grandes vasos (Figura 2).



Figura 2: órgãos-alvo acometidos  
Fonte: próprio autor, (2026).

Para tornar o aprendizado mais dinâmico, foi elaborado um varal educativo com ilustrações dos principais fatores de risco, permitindo relacioná-los ao desenvolvimento da hipertensão e das doenças cardiovasculares (Figura 3). Além disso, modelos anatômicos dos órgãos-alvo possibilitaram demonstrar de forma concreta as possíveis consequências da pressão arterial não controlada. Esses recursos favoreceram o diálogo entre estudantes e comunidade, transformando informações teóricas em uma experiência educativa mais próxima, participativa e compreensível.



Figura 3: varal dos principais fatores de risco.  
Fonte: próprio autor, (2026).

Após a abordagem educativa, os participantes interessados foram convidados a realizar a aferição da pressão arterial, utilizando aparelhos digitais (Figura 4). Esse momento ampliou a interação com o público e possibilitou a oferta de orientações individualizadas sobre prevenção, acompanhamento e controle da HAS. Os valores obtidos foram discutidos com os participantes com base nos parâmetros de referência adotados na atividade, conforme Brandão et al. (2025), reforçando-se que uma medida isolada não estabelece o diagnóstico de hipertensão e destacando-se a importância do acompanhamento adequado e da adoção de hábitos de vida saudáveis.



Figura 4: aferição da pressão arterial  
Fonte: próprio autor, (2026).

Ao longo da ação, foram utilizadas estratégias como linguagem simples, exemplos do cotidiano, recursos visuais e modelos anatômicos, favorecendo a compreensão e estimulando a participação ativa da comunidade. A integração entre orientação teórica, demonstrações visuais e aferição da pressão arterial tornou a experiência mais dinâmica e permitiu que os participantes esclarecessem dúvidas e relacionassem as informações recebidas aos cuidados com a própria saúde.

A atividade foi avaliada qualitativamente a partir da participação, interesse, interação com os materiais educativos e questionamentos apresentados pelo público. A experiência favoreceu a disseminação de conhecimentos sobre a hipertensão e suas formas de prevenção e, simultaneamente, promoveu maior aproximação entre a Instituição de ensino e comunidade, proporcionando aos estudantes a oportunidade de vivenciar a educação em saúde em um contexto real e participativo.

## CONCLUSÃO

A experiência favoreceu a compreensão da população sobre a HAS, seus fatores de risco, órgãos-alvo e formas de prevenção e controle. A aferição da pressão arterial e as orientações individualizadas possibilitaram o esclarecimento de dúvidas e reforçaram a importância do acompanhamento da pressão arterial e da adoção de hábitos de vida saudáveis. Para os acadêmicos, a interação com diferentes públicos fortaleceu habilidades de comunicação e educação em saúde, além de proporcionar maior aproximação com a realidade da comunidade, contribuindo para uma formação ética e humanizada. A experiência reforça, assim, a relevância das ações extensionistas para a integração entre universidade e comunidade e para a promoção da saúde cardiovascular.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brandão AA, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Armstrong AC, Mulinari RA, Feitosa ADM, et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. Arq Bras Cardiol. 2025;122(9):e20250624. Disponível em: [https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles\\_xml/0066-782X-abc-122-09-e20250624/0066-782X-abc-122-09-e20250624.x66747.pdf](https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-122-09-e20250624/0066-782X-abc-122-09-e20250624.x66747.pdf).
2. World Health Organization. Hypertension [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 [citado 22 ago 2026]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
3. Costa LDP, Muniz YE, Lima MCA, Maciel JC, Weba ETP, Rodrigues ABP, et al. Educação em saúde na prevenção de agravos da hipertensão arterial sistêmica: relato de experiência de um projeto de extensão. Rev Extensão. 2026;10(4):91-97. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/10072>.
4. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE Jr, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. J Am Coll Cardiol. 2018;71(19):e127-e248. doi:10.1016/j.jacc.2017.11.006.
5. Ndejjo R, Hassen HY, Wanyenze RK, Musoke D, Nuwaha F, Abrams S, et al. Community-Based Interventions for Cardiovascular Disease Prevention in Low-and Middle-Income Countries: A Systematic Review. Public Health Rev. 2021;42:1604018. doi:10.3389/phrs.2021.1604018.