HIPOTENSÃO NA ACADEMIA: UMA SIMULAÇÃO REALÍSTICA E SUAS ABORDAGENS

HUMMEL, Maria Eduarda Borges, PEREIRA, Julie Adriane da Silva, SILVA, Bruna Rosa, FLORES, Kevillyn Maria Nava, NASCIMENTO, Cinthya Oliveira, SILVEIRA, Beatriz Erdtmann, HENRIQUE, Sandy Hevelyn Araujo, LIMA, Mariana Kelly Diniz Gomes de.

Introdução: A atividade física é de grande importância para a manutenção da saúde do homem. Porém, quando realizada em jejum, de forma intensa e em ambientes quentes pode gerar quadros hipotensores nos praticantes, sendo necessário informar a população acerca da identificação desses quadros e o seu manejo adequado.
Relato da experiência: Para a realização desse projeto o roteiro foi elaborado abordando um caso de hipotensão postural em um dia quente e cheio de uma academia, sendo encenado pelos monitores-atores do projeto Medicina em Cena da UNINASSAU Cacoal. Os participantes realizaram estudo prévio da fisiopatologia da condição e do seu manejo apropriado, adentraram a academia e iniciaram a execução no aparelho Leg Press. Na encenação, o esforço físico foi além do habitual e logo ao fim de uma série a monitora sentiu-se tonta, com visão embaçada e desequilíbrio, sendo prontamente ajudada por outra aluna que estava próxima. Assim, o auxílio foi prestado com eficácia, após o decúbito da monitora em um colchonete, elevação dos membros inferiores e orientações sobre como prosseguir diante de tal situação. A segunda participante orientou a primeira, a hidratar-se, alimentar-se bem antes e após a prática de exercícios físicos, além da importância do repouso e de avaliação médica diante da persistência dos sintomas, para que, assim, os episódios de hipotensão sejam minimizados.
Discussão: A síncope secundária à hipotensão ortostática é muito comum durante os exercícios físicos e, muitas vezes, a população em geral não sabe como agir em tais situações, por isso, ensinar primeiros socorros para é uma prática essencial de educação em saúde. Assim, a simulação de um quadro de síncope é uma abordagem ativa para conscientizar o público sobre a importância do reconhecimento precoce e prevenção de acidentes. O ambiente que simula uma realidade programada é capaz de envolver os participantes e formar competências inexploradas no conteúdo teórico. Além disso, observou-se que a simulação realística é uma importante ferramenta no processo de aprendizagem, e por ter um ambiente controlado, evita que os alunos sejam colocados em situações de risco e inexperiência.
Implicações (clínicas e/ ou práticas): Na execução da simulação buscou-se a reação espontânea dos alunos frente a uma situação que necessitasse de conduta ativa, na busca de estreitar os vínculos entre espectadores e atores e desenvolver competências para auxílio imediato de quadros de hipotensão. A construção de simulações bem estruturadas e programadas, acompanhadas de orientação teórica mostrou-se valorosa, evidenciando nas implicações clínicas a necessidade de maior orientação quanto ao auxílio em situações de hipotensão, pedido de socorro e um amplo olhar empático com aqueles ao redor.

Conclusões: Portanto, conclui-se a valia do projeto para orientação e treinamento da população, a fim de que saibam reconhecer um caso de hipotensão postural e evitar quedas devido a síncope ou até situações mais graves. Para o reconhecimento do quadro, deve-se ter atenção aos sintomas como visão embaçada, fraqueza, confusão mental e náuseas. Com manejo adequado e precoce, haverá uma diminuição dos acidentes durante atividades físicas causados por hipotensão.

Descritores

Hipotensão ortostática; Hipotensão pós-exercício; Educação física e treinamento