

## **MITOS E VERDADES ACERCA DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Julianne Duarte de Souza<sup>1</sup>  
Raquel Linhares Sampaio<sup>2</sup>  
Maria José Feitosa Rodrigues<sup>3</sup>  
Karen Jeniffer Carlos Mateus<sup>4</sup>  
Rosângela Rodrigues Moura<sup>5</sup>  
Edilma Gomes Rocha Cavalcante<sup>6</sup>

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica não-transmissível, caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial com valores iguais ou superiores a 140 x 90 mmHg. Diante das graves consequências relacionadas à HAS como a incapacidade e o aumento da mortalidade, vê-se a necessidade de promover educação em saúde junto aos usuários, enquanto ações preventivas para o controle de agravos. Assim, o estudo teve como o objetivo relatar a vivência de graduandos de enfermagem acerca de uma atividade de educação em saúde sobre hipertensão na atenção primária. Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência na educação em saúde sobre hipertensão arterial em sala de espera. Realizado em uma Unidade Básica de Saúde da zona rural de um município do interior do Ceará, com 12 pessoas que ali estavam para atendimento, a partir de um encontro realizado no mês de Março de 2019, durante atividade prática de seis acadêmicos da disciplina Enfermagem no Processo de Cuidar em Saúde Coletiva II. A dinâmica utilizada foi a de “Mito ou Verdade” com questionamentos e pontos relacionados à hipertensão. Em um primeiro momento, placas com as palavras “Mito” e “Verdade” foram entregues aos participantes. Eles foram orientados a levantarem a primeira placa (mito), caso discordassem e a segunda placa (verdade), caso concordassem com a informação em foco. As questões levantadas pelas acadêmicas foram: Hipertensão tem cura? A hipertensão pode ser prevenida apenas com a eliminação do sal da alimentação? Para quem é hipertenso o consumo de bebidas alcoólicas faz mal? A pressão arterial aumenta com estresse? A hipertensão dificilmente apresenta sintomas? Alimentação balanceada e exercício físico são capazes de controlar a pressão arterial sozinhos? Infarto é uma das complicações que a hipertensão pode causar? Conforme os questionamentos foram realizados e de acordo com as respostas dos participantes, as acadêmicas esclareciam as argumentações e ainda sanavam dúvidas que surgiram no decorrer da atividade. Foi visível o interesse dos mesmos em relação ao tema, visto que haviam hipertensos no local ou a maioria tinha

---

1 Acadêmica de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri - URCA. Membro do Projeto de Extensão Promoção da Saúde e Sustentabilidade em Comunidades Quilombolas (PROSS-Quilombolas). E-mail: ju.duarte@live.com.

2 Acadêmica de enfermagem da universidade regional do cariri - URCA, membro do grupo de pesquisa em tecnologia do sistema único de saúde - GPTSUS; membro do grupo prevenir é melhor remediar: trabalhando saúde mental entre acadêmicos; bolsista do programa de educação tutorial - PET. E-mail: raquelsampaio224@gmail.com

3 Acadêmica de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – (URCA). E-mail: monnafeitoza@gmail.com.

4 Acadêmica de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – (URCA). E-mail: Acadêmica de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – (URCA). E-mail: Karenjennifer67@gmail.com.

5 Acadêmica de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri – (URCA). E-mail: rosangela80@gmail.com.

6 Professora Associada ao Departamento de Enfermagem da URCA. Doutora em Ciência pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (REEUSP). E-mail: edilma.rocha@yahoo.com.br

algum familiar com hipertensão. As indagações levantadas por eles foram quanto à medicação, o que causava a elevação da pressão e em relação aos alimentos que poderiam ser consumidos. Foi realizada a sensibilização dos indivíduos enquanto à fatores de risco modificáveis e não-modificáveis e ainda quanto a formas de prevenção e controle da doença tais como: manter uma alimentação equilibrada, eliminar o consumo de álcool, praticar exercícios físicos, e fazer uso de terapia medicamentosa nos horários corretos quando prescrito pelo médico. Dessa forma, pode-se perceber a importância de atividades de educação em saúde na atenção básica para possibilitar aos usuários informações relevantes e pertinentes sobre a HAS e seus impactos visando sensibilizá-los quanto ao cuidado apoiado, para que sejam protagonistas na prevenção e no controle do processo saúde-doença.

**Palavras-chaves:** Hipertensão Arterial Sistêmica; Educação em Saúde; Prevenção