



EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH EDUCATION IN THE PREVENTION OF HYPERTENSION IN ADOLESCENCE: REPORT OF EXPERIENCE

EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LA ADOLESCENCIA: INFORME DE LA EXPERIENCIA

Amuzza Aylla Santos¹, Bárbara Almeida Dutra², Caroline Barbosa Santos³, Francislaine da Silva Brilhante⁴,
Maurício Alves Fonseca⁵, Rodrigo Santos Barros⁶

RESUMO

Objetivo: relatar sobre a importância da educação em saúde acerca da hipertensão arterial na adolescência. **Método:** estudo descritivo, tipo relato de experiência, sobre uma atividade educativa desenvolvida com um grupo de adolescentes do Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia. Participaram do grupo, 193 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre os 13 aos 20 anos. Foram realizadas aferição da pressão arterial e orientações acerca da hipertensão arterial no período de 25 a 27 de abril de 2012. **Resultados:** os adolescentes tinham muitas dúvidas sobre a hipertensão arterial e desconheciam os fatores de risco e a prevenção. **Conclusão:** a experiência permitiu esclarecer as dúvidas e anseios dos adolescentes com relação à hipertensão arterial, bem como orientá-los acerca dos fatores de risco e prevenção para a doença. **Descritores:** Educação em Saúde; Adolescência; Hipertensão; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to report on the importance of health education about hypertension in adolescence. **Method:** a descriptive study, type experience report on an educational activity developed with a group of teenagers at the Institute of Education, Science and Technology of Bahia. 193 adolescents of both sexes, aged 13 to 20 years participated in the group. Blood pressure and guidelines about hypertension were performed from 25 to 27 April 2012. **Results:** adolescents had many questions about hypertension and were unaware of the risk factors and prevention. **Conclusion:** the experience has clarified the doubts and concerns of adolescents with regard to hypertension, as well as guided them about risk and prevention factors for the disease. **Descriptors:** Health Education; Adolescence; Hypertension; Nursing.

RESUMEN

Objetivo: informar sobre la importancia de la educación para la salud sobre la hipertensión en la adolescencia. **Método:** estudio descriptivo, tipo relato de experiencia en una actividad educativa desarrollada con un grupo de adolescentes en el Instituto de Educación, Ciencia y Tecnología de Bahía. Participaron en el grupo, 193 adolescentes de ambos sexos, con edades de 13 a 20 años. La medición de la presión arterial y las directrices sobre la hipertensión se realizaron entre el 25 y 27 de abril 2012. **Resultados:** adolescentes tenían muchas preguntas sobre la hipertensión y no tenían conocimiento de los factores de riesgo y prevención. **Conclusión:** la experiencia ha aclarado las dudas y preocupaciones de los adolescentes con respecto a la hipertensión, así como orientarlos acerca de los factores de riesgo y prevención de la enfermedad. **Descriptores:** Educación para la Salud; Adolescencia; Hipertensión; Enfermería.

¹Enfermeira, Professora Mestre em Ciências da Saúde, Escola de Enfermagem e Farmácia da Universidade Federal de Alagoas/ESENFAR/UFAL. Doutoranda, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Alagoas/UFAL. Maceió (AL), Brasil. E-mail: amuzzasantos@bol.com.br; ²Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia/UFBA. Vitória da Conquista (BA), Bahia, Brasil. E-mail: barbara@gmail.com; ³Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia/UFBA. Vitória da Conquista (BA), Bahia, Brasil. E-mail: carolsantos@hotmail.com; ⁴Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia/UFBA. Vitória da Conquista (BA), Bahia, Brasil. E-mail: francisbril@gmail.com; ⁵Acadêmico de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia/UFBA. Vitória da Conquista (BA), Bahia, Brasil. E-mail: Mauricio@gmail.com; ⁶Acadêmico de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia/UFBA. Vitória da Conquista (BA), Bahia, Brasil. E-mail: rodrigo@gmail.com

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial representa um dos principais problemas de saúde pública em países desenvolvidos e em desenvolvimento. O comportamento da pressão arterial (PA) elevada, nas fases iniciais da vida, tem demonstrado forte relação com a hipertensão na idade adulta e isso tem despertado o interesse de pesquisadores em investigar a prevalência de PA elevada na infância e adolescência, e os fatores de risco associados.¹

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a hipertensão arterial acomete 600 milhões de pessoas e é responsável por 7,1 milhões de mortes anualmente, o que corresponde a 13% da mortalidade global. Os estudos epidemiológicos realizados no Brasil nas últimas décadas têm demonstrado que a prevalência de hipertensão arterial nos adultos varia de 22,3% a 43,9%, e em crianças e adolescentes de 0,8% a 8,2%. Nesses últimos, a incorporação da medida da pressão arterial na avaliação pediátrica de rotina tem permitido o diagnóstico mais precoce de hipertensão arterial secundária em indivíduos assintomáticos, bem como o aparecimento precoce de hipertensão arterial primária, chamando a atenção para o fato de que essa última forma, preponderante em adultos, inicia-se na infância.²

Entre os diversos indicadores de risco que contribuem para o desenvolvimento da hipertensão arterial em crianças e adolescentes, destacam-se: os níveis iniciais elevados de pressão arterial, a história familiar, a obesidade, o sedentarismo, o tabagismo e o etilismo. Estudos longitudinais têm demonstrado que crianças com níveis de pressão arterial elevados apresentam maior probabilidade de se tornarem adultos portadores de hipertensão arterial.³

Ações de promoção da saúde relacionadas às mudanças de estilo de vida representam a possibilidade de prevenção mais efetiva da ocorrência de hipertensão arterial. Os estudos relativos à detecção dos indicadores de risco em populações jovens são essenciais para o acompanhamento dos indivíduos que apresentam maior risco de alterações na idade adulta.⁴

Ao considerar a PA elevada como um problema multifatorial que atinge diversos grupos populacionais torna-se imprescindível identificar fatores de risco associados a níveis pressóricos elevados nos jovens, com intuito de intervir precocemente sobre os mesmos e minimizar problemas cardiovasculares na

adolescência e, por conseguinte, na idade adulta.⁵

O presente estudo tem como objetivo:

- Discutir sobre a importância da educação em saúde acerca da hipertensão arterial na adolescência.

METODOLOGIA

Estudo descritivo, tipo relato de experiência, desenvolvido por uma docente e um grupo de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, durante a realização da campanha educativa sobre hipertensão arterial “Eu sou 12x8”, com jovens de faixa etária entre os 13 aos 20 anos. A coleta de dados foi realizada no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Bahia localizado no município de Vitória da Conquista/BA. Esta ação foi realizada na semana da campanha nacional “Eu sou 12 x 8”, que ocorreu de 25 a 27 de abril de 2012.

Para realização da atividade foi realizada a aferição de pressão arterial, assim como orientações de prevenção sobre a hipertensão arterial. Participaram da atividade 193 adolescentes: 79 do sexo masculino e 114 do feminino.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Durante um período do ano, a campanha humanitária desenvolvida pela Sociedade Brasileira de Cardiologia junto ao Ministério da Saúde, idealizada como “Eu sou 12 por 8”, apresenta um amplo significado para a conscientização da população sobre os benefícios de manter a pressão arterial (PA) em níveis adequados e sobre os riscos da hipertensão.

O estágio de vivência realizado no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Bahia, no campus de Vitória da Conquista, possibilitou um aprendizado, baseando-se na transmissão de conhecimentos sobre o assunto, além da aferição da pressão arterial dos estudantes do instituto. Desta maneira, pôde-se observar a partir de conversas durante o ato da aferição e em diálogos realizados nas palestras educativas, que aquela comunidade sabe que o ideal é manter uma pressão arterial 12 por 8, porém não conhece a importância da sua prevenção, bem como os fatores que a desencadeia. Além disso, pode também ser observado que são desconhecidos pelos adolescentes assistidos durante a atividade quais são os níveis ideais de pressão arterial, pois estes apresentam a crença de que se a aferição da sua pressão arterial apresentar-se diferente de 120 por 80 mmHg, ou para mais ou para menos,

acreditam que estão apresentando algum problema na pressão arterial.

Os estudantes apresentaram várias dúvidas, pois se no momento da aferição fosse constatada a PA 100 por 60 mmHg, eles acreditavam estar baixa, ou se fosse aferido a PA 130 por 80 mmHg, demonstravam-se com um ar de assustados, pois acreditavam apresentar a hipertensão arterial. Neste sentido a atividade se voltou mais para a questão de educação em saúde, que se baseou em uma conversa informativa e esclarecedora.

Pode-se ainda enfatizar o estilo de vida das adolescentes pesquisados, pois foi possível capturar pela conversa que na sua grande maioria eles possuíam alimentação inadequada, bem como a não realização de qualquer atividade física. O estresse se manifestou como uma das queixas mais recorrentes, sendo este fruto de uma carga horária exaustiva que a instituição impõe, no qual reclamam das exigências por parte dos docentes, e estes pelo difícil trabalho que se baseia em lidar com os mesmos, na sua maioria. Dessa forma o estresse influencia nas demais formas de vida dessa comunidade, acarretando assim problemas de saúde físico e mental.

Foi possível observar que os questionamentos eram sempre os mesmos, mostrando um grau de desconhecimento de assuntos simples e importantes que precisam ser disseminados entre os adolescentes. Logo, nota-se a constante necessidade da instituição em trabalhar a questão saúde, a fim de promover uma melhoria da qualidade de vida da comunidade em estudo.

Os hábitos de vida dos adolescentes ocorridos em muitos países no último século acarretaram modificações no estilo de vida da população (adoção de hábitos alimentares inadequados e inatividade física) que favoreceram o crescimento dos níveis de obesidade, diabetes e hipertensão arterial.⁵ Arelados a esse contexto, o processo de industrialização e o desenvolvimento tecnológico presentes na sociedade atual, contribuíram para uma alteração nas principais causas de mortalidade e morbidade, com predominância das doenças e agravos não transmissíveis (DANTs) em relação às doenças infectocontagiosas.⁶

Estimativas mostram que o grupo das DANTs responde por cerca de 60% da mortalidade ocorrida em todo o mundo, sendo as doenças cardiovasculares responsáveis por uma em cada três mortes registradas por este grupo de doenças.⁷ Nesse sentido, a adolescência se caracteriza como um período propício para o desenvolvimento de

estratégias intervencionistas voltadas ao combate das doenças cardiovasculares, uma vez que há evidências de que estas doenças podem se originar neste período de vida. Além disso, diversos fatores de risco de origem biológica adquiridos na adolescência tendem a persistir até a maioridade, acentuando o risco de morbimortalidade na vida adulta.⁸⁻⁹

A Organização Mundial da Saúde (OMS)¹⁰ considera a escola como um ambiente apropriado para a implementação de programas de promoção da saúde, visando à prevenção de mortes prematuras e doenças. Todavia, estudos sobre fatores de risco cardiovascular em adolescentes e/ou escolares brasileiros são escassos.

Mudanças não só biológicas, mas no modo de vida, têm ocorrido naturalmente conforme a evolução do ser humano, implicando em alterações características de cada período vivido. Devido à busca instintiva pela sobrevivência e por melhores condições de vida, o panorama em que o ser humano está inserido se modificou, ora de maneira lenta, ora acelerada.¹¹⁻³

Os hábitos de vida ou estilos de vida saudáveis contribuem decisivamente para a manutenção da saúde, tanto de adultos como de crianças e adolescentes. Muitas vezes, o controle de fatores de risco relacionados ao estilo de vida, para determinadas doenças, faz parte de tratamentos propostos, ou ajuda a retardar o aparecimento de enfermidades.¹⁴

No mundo, investigações são realizadas para demonstrar a importância de fatores de risco para a hipertensão arterial em crianças e adolescentes. Esse é o período no qual o estilo de vida encontra-se em estruturação, e poderia conter elementos que implicariam em riscos para o desenvolvimento de doenças na vida adulta.¹⁵⁻⁶

CONCLUSÃO

Os adolescentes receberam orientações sobre a hipertensão arterial no sentido de alertá-los para os fatores de risco que podem desencadear a doença que na maioria das vezes é assintomática. Foram orientados a adotar uma dieta mais saudável com baixos teores de sódio e gordura, a praticar atividades físicas, e eliminar os hábitos quanto ao tabagismo e etilismo, entre outros fatores que podem provocar a hipertensão arterial.

Esta atividade educativa foi bastante providencial para esclarecê-los sobre a hipertensão arterial, apesar de ser um assunto que precisa ser abordado com mais detalhes, uma vez que se trata de uma doença que atinge parte significativa da população e da

necessidade de se conhecer para poder prevenir. Ações como esta são importantes no sentido de alertar os adolescentes para o desenvolvimento da doença, bem como uma série de complicações que os prejudicam na fase adulta — por isso, devem-se realizar ações educativas, para a este público começar a perceber quão importante é a prevenção e a adoção de um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

1. Silva MAM, Rivera IR, Souza MGB, Carvalho ACC. Medida da pressão arterial em crianças e adolescentes: recomendações das diretrizes de hipertensão arterial e prática médica atual. Arq Bras Cardiol [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];88(4):491-95. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2007000400021&script=sci_arttext.
2. Chaves ES, Araújo TL, Chaves BRB, Costa AGS, Oliveira ARS, Alves FCA. Análise de indicadores de risco para a hipertensão arterial em crianças e adolescentes. Rev Esc Enferm [Internet]. 2008 [cited 2012 Apr 29];4(1):147-59. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342008000100016&lng=en&nrm=iso.doi.org/10.1590/S0080-62342008000100016.
3. Silva KS, Farias Júnior JC. Fatores de risco associados à pressão arterial elevada em adolescentes. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];13(4):237-40. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v13n4/05.pdf>.
4. Romanzini M, Reichert FF, Lopes AS, Petroski EL, Farias Júnio JC. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em adolescentes. Cad Saúde Pública [Internet]. 2008 [cited 2012 Apr 29]; 24(11):2573-81. Available from: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v24n11/12.pdf>.
5. Nunes RA, Perez AJ, Pires JGP, Carletti L, Araújo MTM, Moyses MR, et al. Fatores de risco cardiovasculares, suas associações e presença de síndrome metabólica em adolescentes. J Pediatr [Internet]. 2009 [cited 2012 Apr 29];85(1):55-60. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000100010&lng=en.
6. Lottenberg SA, Glezer A, Turatti LA. Metabolic syndrome: identifying the risk factors. J Pediatr [Internet]. 2007 [cited 2012 apr 29];83(Suppl):S204-8. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000100010&lng=en.
7. Souza ARA, Costa A, Nakamura D, Mocheti LN, Stevanato Filho PR, Ovando LS. Um estudo sobre hipertensão arterial sistêmica na cidade de Campo Grande, MS. Arq Bras Cardiol [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];88(4):441-46. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2007000400013.
8. Ferreira JS, Aydos RD. Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos. Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. 2008 [cited 2012 Apr 29];4(1):147-59. Available from: 2010;15(1):97-104.
9. Cobayashi F, Oliveira FLC, Escrivão MARS, Silveira D, Taddei JAAC. Obesidade e Fatores de Risco Cardiovascular em Adolescentes de Escolas Públicas. Arq Bras Cardiol [Internet]. 2010 [cited 2012 Apr 29];95(2):200-06. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/abc/2010nahead/aop08010>.
10. Rey-López JP, Vicente-Rodríguez G, Biosca M, Moreno LA. Sedentary behavior and obesity development in children and adolescents. Nutr Metab Cardiovasc Dis [Internet]. 2008 [cited 2012 Apr 29];18(3):242-51. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18083016>.
11. Botton J, Heude B, Kettaneh A, Borys JM, Lommez A, Bresson JL, et al. Cardiovascular risk factor levels and their relationships with overweight and fat distribution in children: the Fleurbaix Laventie Ville Santé II study. Metabolism [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];56(5):614-22. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17445535>.
12. Baker JL, Olsen LW, Sorensen TI. Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood. N Engl J Med [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];357(23):2329-37. Available from: <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMOA072515>.
13. Freedman DS, Mei Z, Srinivasan SR, Berenson GS, Dietz WH. Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. J Pediatr [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];150(1):12-7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17188605>.
14. Chiolerio A, Madeleine G, Gabriel A, Burnier M, Paccaud F, Bovet P. Prevalence of elevated blood pressure and association with overweight in children of a rapidly developing country. J Hum Hypertens [Internet]. 2007 [cited 2012 Apr 29];21(2):120-7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17136104>.

15. Chaves ES, Araújo TL, Chaves BRB, Costa AGS, Oliveira ARS, Alves FCA. Crianças e adolescentes com história familiar de hipertensão arterial: indicadores de risco cardiovasculares. Acta Paul Enferm [Internet]. 2009 [cited 2012 Apr 29];22(6):793-9. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n6/a11v22n6.pdf>.
16. Araújo TL, Lopes MVO, Cavalcante TF, Guedes NG, Moreira RP, Chaves ES, et al. Análise dos indicadores de risco para hipertensão arterial em crianças e adolescentes. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2008 [cited 2012 Apr 29];42(1):120-6. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n1/16.pdf>.
17. Pires CGS, Rodrigues GRS, Paiva MS. Symbolic look of the body reflected by arterial hypertension: a bibliographical study. J Nurs UFPE on line [Internet]. 2011 Aug [cited 2011 Nov 20];5(6):1555-61. Available from: <http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/1414/> doi: 10.5205/reuol.1262-12560-1-LE.0506201132.

Submissão: 06/03/2013

Aceito: 22/06/2014

Publicado: 01/09/2014

Correspondência

Amuzza Aylla Pereira dos Santos

Ed. Évora Monte

Rua Durval Guimarães, 1354 / Ap. 201

Bairro Ponta Verde

CEP 57035-060 — Maceió (AL), Brasil