

EFEITOS DO GRUPO COMUNITÁRIO NA SAÚDE DAS PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

Eduardo Ferreira Holanda¹
Maria Fernanda Rondon Haneiko¹
Luana Maria Moçato Fernandes¹
Roselma Marcele Da Silva Alexandre Kawakami²

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível (DCNT), multifatorial, caracterizada pela elevação da pressão arterial, apresentando um valor da pressão sistólica maior ou igual a 140 mmHg e/ou diastólica maior ou igual a 90 mmHg¹.

A avaliação e acompanhamento clínico da HAS deve ser realizado por equipe multidisciplinar, buscando controlar os fatores de risco².

Nota-se que com o envelhecimento o problema da hipertensão arterial sistêmica se torna mais significativo, sendo a idade um dos fatores de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial, fato resultante do enrijecimento progressivo e da perda de complacência das grandes artérias. Cerca de 65% das pessoas acima de 60 anos apresentam essa condição crônica¹.

Deste modo o tratamento não medicamentoso é recomendado pelo Ministério da Saúde a todos os hipertensos com objetivo de controlar os fatores de risco que são modificáveis e melhorar a adesão².

As mudanças no estilo de vida (MEV) são importantes como estratégias de prevenção. Para isso, é necessário implantar programas contínuos de educação em saúde para a comunidade. O controle dessa condição pelos programas da atenção primária são eficientes¹.

Nesse sentido, a experiência de realizar atividades com um grupo de hipertensos foi coordenada pelos acadêmicos de medicina do Centro Universitário Univag em Várzea Grande matriculados no componente curricular

¹ Acadêmico do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Programa de Interação Comunitária (PIC) supervisionados por uma preceptora, além deles articularam as atividades a equipe de saúde da família e uma educadora física.

As atividades ocorreram entre os dias vinte e nove de maio e três de julho de dois mil e vinte e três. As ações do grupo comunitário ocorreram na área externa de uma capela na área de abrangência de uma unidade de saúde da família do município de Várzea Grande às segundas-feiras pela manhã, das 7h30min às 9h30min, com média de 14 participantes por dia, entre 37 e 80 anos.

Dentre as atividades, realizou-se monitoramento da pressão arterial e da glicemia capilar, preenchimento da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa e da ficha de acompanhamento da unidade de saúde, seguida de orientações relacionadas aos resultados e liberação, ou não, para a prática do exercício. Essa é qualificada como atividade física de intensidade leve a moderada de 45 minutos, composta por alongamentos, contração isométrica e aeróbico leve, para fortalecimento e equilíbrio.

Ademais, houve educação em saúde por meio de metodologias ativas, tais como dinâmicas em grupo e individuais e distribuição de panfletos. As temáticas abordadas traziam informações sobre modificações no estilo de vida, práticas alimentares saudáveis, a importância do uso da medicação correta, no tempo certo, no lugar certo e na hora certa.

Além disso, os direitos do usuário do Sistema Único de Saúde, considerando a importância deste conhecimento para o controle da sua condição de saúde. Em relação a hipertensão arterial, o efeito do grupo comunitário foi a redução da pressão arterial de 4 participantes, em que a sistólica e a diastólica apresentaram redução de 40 mmHg, o que resultou na mudança do estágio da hipertensão arterial, de estágios 1 e 2 para normotensão e estágio 2 para estágio 1.

Quanto aos fatores psicossociais, notou-se boa adesão entre os participantes nas atividades propostas e construção de relações afetivas, o que refletiu na redução de sintomas depressivos e, conseqüentemente, contribuiu para a estabilidade da hipertensão arterial.

O acompanhamento pelos acadêmicos, mesmo que breve, revelou os benefícios desse tipo de atividade, sobretudo em relação aos efeitos não farmacológicos.

Notou-se mudança no estilo de vida dos integrantes, resultado de um maior acesso à informação sobre estratégias de controle da pressão arterial e dos vínculos

gerados pelo grupo, o que refletiu na maior adesão às orientações e redução da variabilidade das pressões arteriais.

Corroborando com os achados dessa experiência a literatura aponta que a perda de peso saudável, redução do consumo de sal, moderação no consumo de álcool, a prática de atividade física e/ou exercícios físicos, reduz os níveis pressóricos, sendo essas medidas relevantes de serem desenvolvidas pelas pessoas com HAS².

Outra experiência de um projeto de extensão mostrou que a ação educativa realizada para melhorar a qualidade de vida das pessoas com hipertensão teve um impacto positivo, com o uso de palestras, ampliando o acesso a informação sobre hábitos saudáveis. A experiência reforçou a necessidade dessas ações pela atenção básica a fim de dar autonomia para as pessoas³.

Por fim, entende-se que na experiência deste estudo houve melhora da condição dos participantes, porém esses efeitos seriam amplificados caso fosse aumentada a frequência semanal dos encontros e das atividades que eram desenvolvidas no grupo comunitário.

Sugere-se que outros estudos realizem pesquisas longitudinais para avaliar os efeitos do grupo comunitário na vida e saúde das pessoas com hipertensão arterial sistêmica.

Referências Bibliográficas:

1. Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, FeitosaADM, Machado CA, et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arq.Bras. Cardiol. 2021;116 (3).
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. Linha de cuidado do adulto com hipertensão arterial sistêmica [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
3. Pardim MMS. et al. Educação em saúde no controle da hipertensão arterial sistêmica: relato de experiência. Revista Extensão. 2023. v 7. n 3. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/8765/5033>