



O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2 de SCISAUDE está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/qualidade-de-vida-na-saude-do-idoso-2/43>

2024 by SCISAUDE
Copyright © SCISAUDE
Copyright do texto © 2024 Os autores
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.
Open access publication by SCISAUDE



QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2

ORGANIZADORES

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Alanderson Carlos Vieira Mata
Alexsander Frederick Viana Do Lago
Ana Graziela Soares Rêgo
Ana Paula Rezendes de Oliveira
Brenda Barroso Pelegrini
Anita de Souza Silva
Antonio Alves de Fontes Junior
Cirliane de Araújo Morais
Dayane Dayse de Melo Costa
Debora Ellen Sousa Costa
Fabiane dos Santos Ferreira
Isabella Montalvão Borges de Lima
João Matheus Pereira Falcão Nunes
Duanne Edvirge Gondin Pereira
Fabricia Gonçalves Amaral Pontes
Francisco Rafael de Carvalho
Maxsuel Oliveira de Souza
Francisco Ronner Andrade da Silva
Mikaele Monik Rodrigues Inácio da Silva
Micaela de Sousa Menezes
Pollyana cordeiro Barros
Sara Janai Corado Lopes
Salatiel da Conceição Luz Carneiro
Suellen Aparecida Patricio Pereira
Thiago Costa Florentino
Sara Janai Corado Lopes
Tamires Almeida Bezerra

Iara Nadine Viera da Paz Silva
Ana Florise Morais Oliveira
Iran Alves da Silva
Antonio Evanildo Bandeira de Oliveira
Danielle Pereira de Lima
Leonardo Pereira da Silva
Leandra Caline dos Santos
Lennara Pereira Mota
Lucas Pereira Lima Da Cruz
Elayne da Silva de Oliveira
Iran Alves da Silva
Júlia Isabel Silva Nonato
Lauro Nascimento de Souza
Marcos Garcia Costa Morais
Maria Vitalina Alves de Sousa
Marques Leonel Rodrigues da Silva
Maria Rafaela Oliveira Bezerra da Silva
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos
Ruana Danieli da Silva Campos
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho
Raissa Escandiusi Avramidis
Rômulo Evandro Brito de Leão
Sannya Paes Landim Brito Alves
Suelen Neris Almeida Viana
Waydja Lânia Virgínia de Araújo Marinho
Sarah Carvalho Félix
Wanderlei Barbosa dos Santos



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Qualidade de vida na saúde do idoso 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho Sérgio, Lennara Pereira Mota. --
Teresina : SCISAUDE, 2024.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-85376-29-7

1. Artigos - Coletâneas 2. Envelhecimento - Aspectos da saúde 3. Idosos - Qualidade de vida 4. Idosos - Saúde I. Sérgio, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho. II. Mota, Lennara Pereira.

24-203662

CDD-613.0438

Índices para catálogo sistemático:

1. Idosos : Promoção da saúde 613.0438

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.202404166



978-65-85376-29-7



SCISAUDE
Teresina – PI – Brasil
scienceesaude@hotmail.com
www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o perfil epidemiológico da população idosa é caracterizado pela chamada "tripla carga de doenças". Isso significa que os idosos apresentam uma prevalência significativa de condições crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras. Além disso, há uma incidência considerável de doenças agudas decorrentes de causas externas, como acidentes e quedas, bem como agudizações de condições crônicas. No cenário internacional, a discussão sobre o envelhecimento da população mundial alcançou um marco significativo com a aprovação do Plano Internacional para o Envelhecimento pela Organização das Nações Unidas (ONU), em Madri, no ano de 2002. Esse plano estabeleceu como objetivo fundamental garantir um processo de envelhecimento seguro e digno para todas as populações do mundo, reconhecendo os idosos como cidadãos plenos de direitos e participação ativa nas sociedades. Ao adotar esse plano, a comunidade internacional reconheceu a importância de abordar os desafios e oportunidades decorrentes do envelhecimento da população de forma abrangente e inclusiva. Isso envolve a implementação de políticas e programas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, bem como a proteção de seus direitos humanos e a promoção de sua participação ativa na vida social, econômica e política.

O e-book "**Qualidade de Vida na Saúde do Idoso 2**" é uma obra que se baseia na ciência da saúde e tem como objetivo apresentar estudos de diversos aspectos relacionados à saúde do idoso. Através dessa obra, busca-se atualizar a temática da saúde do idoso, destacando a importância do exercício físico, da prevenção de doenças e da promoção da qualidade de vida.

Além disso, o e-book aborda o uso de novas ferramentas e abordagens para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva, com uma abordagem transversal, multiprofissional e holística. Isso significa considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos emocionais, sociais e espirituais da saúde do idoso.

Ao reunir estudos e pesquisas de diferentes áreas da saúde, o e-book oferece uma visão abrangente e atualizada sobre os desafios e oportunidades relacionados ao envelhecimento da população. Destina-se a profissionais da saúde, pesquisadores e estudantes interessados em aprimorar seus conhecimentos e práticas na área da saúde do idoso, contribuindo assim para a promoção de um envelhecimento saudável e de qualidade para essa parcela da população.

Boa Leitura!!!



CAPÍTULO 1.....	12
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA DE QUEDAS EM IDOSOS	12
10.56161/sci.ed.202404166c1.....	12
CAPÍTULO 2.....	19
A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO NO CONTROLE DA DIABETES COMO FORMA DE PREVENÇÃO DA RETINOPATIA DIABÉTICA EM IDOSOS	19
10.56161/sci.ed.202404166c2.....	19
CAPÍTULO 3.....	31
AGEISMO E ESTEREÓTIPOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: REVISÃO DE ESCOPO.....	31
10.56161/sci.ed.202404166c3.....	31
CAPÍTULO 4.....	46
AS APLICAÇÕES DA CIRURGIA PLÁSTICA NA CORREÇÃO ESTÉTICA DE DEFEITOS CAUSADOS POR TUMORES FACIAIS	46
10.56161/sci.ed.202404166c4.....	46
CAPÍTULO 5.....	62
ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E À MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES IDOSOS COM DEPRESSÃO	62
10.56161/sci.ed.202404166c5.....	62
CAPÍTULO 6.....	70
ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO DO SISTEMA RESPIRATÓRIO E CARDIOVASCULAR DE IDOSOS E AS POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS.....	70
10.56161/sci.ed.202404166c6.....	70
CAPÍTULO 7.....	84
ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL AO PACIENTE IDOSO, NO SETOR DE EMERGÊNCIA	84
10.56161/sci.ed.202404166c7.....	84
CAPÍTULO 8.....	91
BIOMARCADORES DO ENVELHECIMENTO NA SAÚDE DOS IDOSOS - UMA EXPLORAÇÃO DAS CATEGORIAS GENÉTICAS, PROTEÔMICAS E METABÓLICAS	91
10.56161/sci.ed.202404166c8.....	91
CAPÍTULO 9.....	109
BLEFAROPLASTIA: UMA TENDÊNCIA MAJORITARIAMENTE EM IDOSOS?	109



10.56161/sci.ed.202404166c9.....	109
CAPÍTULO 10.....	118
CUIDADOS DE ENFERMAGEM AOS IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL	118
10.56161/sci.ed.202404166c10.....	118
CAPÍTULO 11	128
CUIDADOS PALIATIVOS EM LARES DE IDOSOS E O IMPACTO DESSA ABORDAGEM PARA SEUS RESIDENTES	128
10.56161/sci.ed.202404166c11.....	128
CAPÍTULO 12.....	140
DESAFIOS NA INTEGRALIDADE DO CUIDADO À PESSOA IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE	140
10.56161/sci.ed.202404166c12.....	140
CAPÍTULO 13.....	152
EFEITOS COGNITIVOS DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO EM IDOSOS... 152	
10.56161/sci.ed.202404166c13.....	152
CAPÍTULO 14.....	163
EFEITOS DA VITAMINA D EM DIFERENTES ASPECTOS DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISÃO NARRATIVA	163
10.56161/sci.ed.202404166c14.....	163
CAPÍTULO 15.....	172
HIPERTENSÃO NO IDOSO INSTITUCIONALIZADO, ABORDAGEM LÚDICO EDUCATIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	172
10.56161/sci.ed.202404166c15.....	172
CAPÍTULO 16.....	182
IMPACTOS ASSOCIADOS À SARCOPENIA E SEUS EFEITOS NA MORTALIDADE EM PACIENTES IDOSOS.....	182
10.56161/sci.ed.202404166c16.....	182
CAPÍTULO 17.....	192
IMPACTOS DA SENILIDADE NA MORBIDADE PELA COVID-19 EM LEITOS DE TERAPIA INTENSIVA	192
10.56161/sci.ed.202404166c17.....	192
CAPÍTULO 18.....	201
IMPACTOS E COMPLICAÇÕES ASSOCIADOS À POLIFARMÁCIA E À INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA EM PACIENTES IDOSOS.....	201
10.56161/sci.ed.202404166c18.....	201
CAPÍTULO 19.....	213
O CUIDADO EM SAÚDE DO IDOSO E OS EXAMES LABORATORIAIS.....	213



10.56161/sci.ed.202404166c19.....	213
CAPÍTULO 20.....	224
OS DESAFIOS E IMPACTOS ENFRENTADOS POR IDOSOS APÓS FRATURA FEMORAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....	224
10.56161/sci.ed.202404166c20.....	224
CAPÍTULO 21.....	234
RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS.....	234
10.56161/sci.ed.202404166c21.....	234
CAPÍTULO 22.....	241
REPERCUSSÕES DA SARCOPENIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.....	241
10.56161/sci.ed.202404166c22.....	241
CAPÍTULO 23.....	250
RISCO DE QUEDA DA PESSOA IDOSA HOSPITALIZADA: REVISÃO INTEGRATIVA.....	250
10.56161/sci.ed.202404166c23.....	250
CAPÍTULO 24.....	268
SAÚDE E BEM-ESTAR DE IDOSOS: AUTOPERCEPÇÃO DE PARTICIPANTES DO CRAS.....	268
10.56161/sci.ed.202404166c24.....	268
CAPÍTULO 25.....	278
ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	278
10.56161/sci.ed.202404166c25.....	278
CAPÍTULO 26.....	288
COMPLICAÇÕES RESPIRATORIAS ASSOCIADAS AO AVC: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	288
10.56161/sci.ed.202404166c26.....	288
CAPÍTULO 27.....	297
FISIOPATOLOGIA DA DOR CRÔNICA EM IDOSOS: MECANISMOS E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS.....	297
10.56161/sci.ed.202404166c27.....	297
CAPÍTULO 28.....	309
DOR NEUROPÁTICA EM PACIENTES IDOSOS: AVALIAÇÃO E TRATAMENTO.....	309
10.56161/sci.ed.202404166c28.....	309
CAPÍTULO 29.....	321
DELÍRIUM PÓS-OPERATÓRIO EM PACIENTES IDOSOS.....	321



10.56161/sci.ed.202404166c29.....	321
CAPÍTULO 30.....	336
MANEJO FISIOTERAPÊUTICO EM HIDROCEFALIA NO PACIENTE IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	336
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	336
CAPÍTULO 31.....	346
EFEITOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E À PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS	346
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	346





CAPÍTULO 15

HIPERTENSÃO NO IDOSO

INSTITUCIONALIZADO, ABORDAGEM

LÚDICO EDUCATIVA: UM RELATO DE

EXPERIÊNCIA

HYPERTENSION IN THE INSTITUTIONALIZED ELDERLY, PLAYFUL
EDUCATIONAL APPROACH: AN EXPERIENCE REPORT

 10.56161/sci.ed.202404166c15

Daniel Dantas Silveira

Acadêmico de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0002-7489-0099>

Ruan Nogueira do Nascimento

Acadêmico de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0000-5927-3730>

Lucas dos Santos da Silva

Acadêmico de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0002-7214-0892>

Leanna Silva Aquino

Enfermeira pela Universidade do Estado do Pará, UEPA
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0001-9544-5034>

Leonny Silva Aquino

Acadêmico de Farmácia do Instituto Esperança de Ensino Superior, IESPES
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0008-6537-2020>

Bianca Mayana Ribeiro Reis

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0000-0002-7214-0892>

Raíssa Gabriele da Cruz Vieira

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA
Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0009-2886-9246>

Bianca Gato Pereira

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA



Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0000-1523-6452>

Fernanda Leal de Assunção

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0008-2430-3731>

Elim Cristina da Cruz Cardoso

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, UEPA

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0006-7180-7807>

RESUMO

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição clínica crônica multifatorial, não-transmissível e prevenível. Ela é definida por níveis elevados da Pressão Arterial (PA) que se mantêm de forma contínua. A hipertensão arterial afeta diretamente os idosos, onde 50% e 70% das pessoas nessa faixa etária sofrem com a doença, o que torna altamente prevalente. **Objetivo:** Relatar a experiência em educação em saúde de uma atividade lúdica e fácil de ser utilizada na intervenção de idosos hipertensos para melhorar o conhecimento deles sobre a doença, facilitando o gerenciamento dela pelo cuidador, para adaptar essas práticas ao cotidiano dos idosos e assim melhorar a qualidade de vida deles. **Metodologia:** Este é um relato de experiência de caráter descritivo, sob uma perspectiva qualitativa e desenvolvida no Lar de idosos, em Santarém, Pará. Foi realizada uma atividade lúdica e compreensiva denominado de “Hiperbingão” com intuito de melhorar a compreensão dos idosos e cuidadores sobre a doença. **Resultados:** A educação em saúde promoveu o autoconhecimento da Hipertensão Arterial nos idosos e proporcionou aos cuidadores, que atuam no direcionamento do controle da saúde de pacientes com HAS, uma visão ampliada sobre a doença. **Conclusões:** Integrar os idosos a dinâmica oportuniza que sejam protagonistas do próprio processo de cuidado e estabelece senso crítico das condutas adotadas pelos cuidadores que visem o bem estar e qualidade de vida. Com a participação da comunidade, é possível garantir a eficácia e a continuidade das ações em saúde no intuito de ampliar a efetividade da promoção, da prevenção e do tratamento desses indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Idoso; Hipertensão Arterial; Educação em Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Systemic Arterial Hypertension (SAH) is a multifactorial, non-communicable and preventable chronic clinical condition. It is defined by high levels of Blood Pressure (BP) that are maintained continuously. High blood pressure directly affects the elderly, where 50% and 70% of people in this age group suffer from the disease, which makes it highly prevalent. **Objective:** To report the experience in health education of a playful activity that is easy to use in the intervention of hypertensive elderly people to improve their knowledge about the disease, facilitating its management by the caregiver, to adapt these practices to the daily life of the elderly and thus improve their quality of life. **Methodology:** This is a descriptive experience report, from a qualitative perspective and developed at the Nursing Home in Santarém, Pará. A playful and comprehensive activity called "Hyperbingão" was carried out in order to improve the understanding of the elderly and caregivers about the disease. **Results:** Health education



promoted self-knowledge of Arterial Hypertension in the elderly and provided caregivers, who work in directing the control of the health of patients with SAH, with a broader view of the disease. **Conclusions:** Integrating the elderly into the dynamics gives them the opportunity to be protagonists of their own care process and establishes a critical sense of the behaviors adopted by caregivers aimed at well-being and quality of life. With the participation of the community, it is possible to ensure the efficacy and continuity of health actions in order to increase the effectiveness of the promotion, prevention and treatment of these individuals.

KEYWORDS: Health of the Elderly; Hypertension; Health Education.

1. INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição clínica crônica multifatorial, não-transmissível e prevenível. Ela é definida por níveis elevados da Pressão Arterial (PA) que se mantêm de forma contínua. Quando os níveis pressóricos permanecem descontrolados, podem ocorrer alterações funcionais ou estruturais nos órgãos-alvo, como coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos. Essas alterações estão relacionadas com um maior grau de ocorrência de doenças cardíacas e renais (Ramos et al, 2021).

De acordo com um estudo realizado por Malta et al (2018), aponta que cerca de 600 milhões de pessoas sofrem de hipertensão arterial a nível global. O estudo também prevê um aumento de 60% dos casos até 2025. Além disso, cerca de 7,1 milhões de mortes ocorrem anualmente, constituindo-se como um importante problema de saúde pública.

A hipertensão arterial afeta diretamente os idosos, onde 50% e 70% das pessoas nessa faixa etária sofrem com a doença, o que torna altamente prevalente. A HAS é um fator determinante de morbidade e mortalidade e estima-se que pelo menos 65% dos idosos brasileiros são hipertensos (Santana, 2019). Essa condição envolve uma redução da capacidade e aptidão física, menor qualidade de vida, compromete as relações sociais, as rotinas de atividades diárias e autonomia do mesmo, diminuindo a energia, o ânimo e a vitalidade do idoso que possui essa doença. Essa patologia não há cura, mas exige controle, e que faz parte da vida de muitos idosos (Menezes et al, 2020).

O tratamento medicamentoso da HAS é composto por grupos de medicamentos de ações diversas cujo objetivo maior é a redução da morbimortalidade cardiovascular. Ressalta-se que o tratamento não envolve apenas a utilização de medicamentos, é preciso também investir na modificação do estilo de vida. Sendo assim, são necessárias mudanças em alguns hábitos e costumes, em relação à alimentação, ao uso de tabaco e de bebida alcoólica, bem como à prática



de exercícios físicos. Mudar o hábito de vida envolve mudanças na forma de viver e na própria ideia de saúde que o indivíduo possui. (Vasconcelos et al., 2018).

Segundo Gewehr et al (2018) um dos desafios enfrentados pelos idosos é a adesão ao tratamento e aos novos hábitos saudáveis, em que muitos não compreendem a gravidade desta doença e o que ela pode trazer para o mesmo. Dessa forma, Alvarez (2015) aponta as atividades educativas em grupos como um fator de proteção, estimulando a adesão às terapêuticas recomendadas, incentivando a autonomia do indivíduo como agente do próprio cuidado e permitindo trocas de experiências, representando uma excelente ferramenta na promoção à saúde.

Assim, ao conceituar educação em saúde é importante pontuar suas diferentes concepções. Tradicionalmente, é considerada um campo da saúde pública com o propósito de atuar na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Ainda, como a transmissão de conhecimento, em que o educando se comporta como espectador, absorvendo as informações sem contextualização nem reflexão crítica. Deve, ainda, ser entendida pela população como coadjuvante na compreensão das causas das doenças, como preveni-las e superá-las. Constitui-se, portanto em um instrumento de construção dialógica do conhecimento, bem como de estímulo à autonomia, à participação popular e ao protagonismo dos sujeitos no seu próprio cuidado (Fittipaldi et al, 2021).

Devido à vulnerabilidade e outros problemas, os idosos precisam de uma atenção especial dos profissionais de saúde. Para manter o controle da HAS, é necessário adotar um conjunto de medidas, como mudanças no estilo de vida e medicamentos. No entanto, muitos idosos desconhecem ou negligenciam essas medidas (Menezes et al, 2020).

Nesse cenário, é evidente a necessidade de ações educativas que sejam facilmente conduzidas por acadêmicos na promoção da saúde e que possam gerar resultados em curto prazo. O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência em educação em saúde de forma lúdica e fácil de ser utilizada na intervenção de idosos hipertensos. Essas ações devem melhorar a capacidade dos idosos em terem um conhecimento maior da doença, facilitando o cuidador no gerenciamento de sua condição, adaptando essas práticas ao seu cotidiano e assim melhorando sua qualidade de vida.

2. MATERIAIS E MÉTODOS



Este estudo trata-se de um relato de experiências vivenciadas por acadêmicos do curso de enfermagem e educação física da Universidade do Estado do Pará, Campus XII – Santarém. Este é um relato de experiência de caráter descritivo, sob uma perspectiva qualitativa, que foi desenvolvida durante uma ação educativa em um Lar de idosos no município de Santarém, Pará. O estudo trabalhou a temática da hipertensão em idosos institucionalizados. Para isso, foi realizada uma atividade lúdica e compreensiva com intuito de melhorar a compreensão dos idosos e cuidadores sobre a doença.

Para melhor compreender o fenômeno do processo saúde-doença foi necessário conhecer os indivíduos para quais se destinam as ações. Assim, a primeira visita teve o intuito de observar todo o complexo que envolve a realidade referenciada no estudo, desde a estrutura física das instalações, perpassando o estado de saúde e bem estar dos idosos, até a equipe multiprofissional que presta os serviços sociais e elencar possíveis problemáticas e discrepâncias pertinentes aos cuidados de enfermagem de forma holística, como proposto por Wanda Horta. Após a visita, foi possível destacar a Hipertensão Arterial Sistêmica como um tema ainda a ser discutido e explorado pela instituição, no que se refere a todos os seus determinantes, visto que a maioria dos idosos são hipertensos.

Considerando o contexto, foi planejada uma ação de saúde que abordasse de forma compreensiva e didática o quadro de saúde dos residentes do asilo, com o objetivo de melhorar a compreensão do público alvo sobre a doença. Dessa forma, foi definido que um bingo interativo denominado de “Hiperbingão”, seria uma proposta de comunicação educativa para ser aplicada na realidade.

A partir disso, foi confeccionado o bingo com quatro colunas e quatro linhas, sendo totalmente preenchido com palavras envolvendo fatores relacionados à hipertensão arterial sistêmica, dentre eles: sal, dieta, idade, peso, entre outros. Para dinamizar, os idosos foram acolhidos em um espaço aberto com iluminação, ventilação ambiente e sistema de som, providenciados pelos gestores do Lar. No primeiro momento ocorreu a realização de um alongamento realizado pela discente de educação física, onde foi explicado a importância da atividade física no controle de doenças prevalentes da terceira idade.

Posteriormente, foram distribuídas as cartelas para cada idoso, onde os mesmos estavam acompanhados pelos cuidadores e profissionais de saúde para auxiliarem na marcação das palavras.



Com a finalidade de promover a educação em saúde, o emissor realizava uma explanação das palavras supracitadas, explica a correlação entre cada determinante descrito no bingo com a Hipertensão Arterial (exemplo: **Sal**: “O sal de cozinha é rico em sódio e o mesmo é responsável por levar água dentro dos vasos sanguíneos e conseqüentemente causa o aumento da pressão arterial, então é importante consumi-lo em pouca quantidade.”), realizando assim a promoção da saúde. Para a premiação foram ofertados pelo docente e orientador, seis prêmios de kit de higiene pessoal para os ganhadores de cartela cheia e quina.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A universidade é mantida por três pilares: ensino, pesquisa e extensão. Esses pilares são fundamentais para a formação de profissionais que possam lidar com as questões mais agudas da sociedade contemporânea (Dibbern et al, 2018). Nesse contexto, a extensão é um braço da Universidade que dá oportunidades à acadêmicos de propagarem educação em saúde a fim de corroborar com a atenção básica na prevenção de agravos e minimização de danos ao bem estar de populações vulneráveis e mais suscetíveis a doenças crônicas, como é o caso dos idosos institucionalizados com hipertensão.

Com uma abordagem educacional, as atividades que promovem aprendizagem significativa têm um papel crucial na prevenção de doenças e agravos. Além disso, a redução dos gastos financeiros em comparação com o tratamento médico é uma consequência positiva. A aprendizagem significativa é um processo em que existe interação entre conhecimento prévio e novos de maneira lúdica e não arbitraria (Borges et al, 2020). É possível inferir que a prevenção de agravos à saúde é uma questão importante para o público idoso, portanto, é crucial investir em educação para prevenir a evolução de doenças crônicas em populações mais susceptíveis.

Assim, de acordo com Silva et al (2018), a educação em saúde pode contribuir para ampliação do conhecimento e práticas de comportamentos saudáveis, tornando-se eficaz quando os usuários conseguem compreender e aplicá-lo. Nessa visão, com base na perspectiva dos acadêmicos, foi empregado uma atividade educativa no lar de idosos, que fosse lúdica e envolvente, e que a partir da vivência, foi possível avaliar a eficácia da educação em saúde.

Para Mallmann et al (2015), é necessário educar os idosos sobre saúde, utilizando alternativas que levem em consideração a complexidade do processo de envelhecimento. Isso significa que as metodologias devem ser adaptadas principalmente ao modo de vida. A



dinâmica interativa conseguiu abordar de forma didática o fenômeno da doença em questão. Através de um jogo de bingo, os participantes foram questionados sobre seu conhecimento prévio da patologia e, em seguida, foram explicados sobre os determinantes da doença que foram representados pelas pedras do bingo. Foi esclarecido aos presentes, que a Hipertensão Arterial não tem apenas uma possível causa e sim que consiste em um complexo multifatorial que geneticamente pode variar de pessoa para pessoa, porém que está muito mais associado a condições ambientais e comportamentais, denominado fatores de risco (Brasil, 2022).

Desse modo, Malta et al (2023) relata que os fatores de risco para o desenvolvimento da HAS, são: idade, sexo, etnia, fatores socioeconômicos, ingestão de sal, excesso de peso e obesidade, ingestão de álcool, genética, sedentarismo, tabagismo. Ainda, para Gewehr (2018), a não adesão ao tratamento, pode gerar agravos para o desenvolvimento do quadro hipertensivo, haja vista que a Hipertensão não tem cura. Foi enfatizada a importância da prevenção primária, dando ênfase que a atividade realizada era justamente uma estratégia de estabelecer isso, e que segundo o Ministério da Saúde (2022), a prevenção consiste em mitigar os fatores de risco, como: mudar hábitos alimentares; reduzir o consumo de sal; praticar atividade física regularmente; aproveitar momentos de lazer; abandonar o fumo; moderar o consumo de álcool; evitar alimentos gordurosos e controlar o diabetes.

Portanto, para aqueles que já possuem diagnóstico de HAS, o controle dos níveis pressóricos é de extrema importância para não desenvolverem agravos sistêmicos. Face ao estudo realizado por Gewehr et al (2018) na qual participaram 392 hipertensos cadastrados na atenção básica, no estudo foi identificado que 44,90% dos pacientes não aderiram ao tratamento e destes, 88,02% não apresentaram valores pressóricos desejáveis. Já aqueles que aderiram ao tratamento medicamentoso e hábitos saudáveis, apresentaram níveis pressóricos satisfatórios. Visto que, estudo apontam que a atividade física regular é um importante aliado na promoção do bem estar e qualidade de vida, dando ênfase em atividades aeróbicas que estimulam o débito cardíaco e resultam em uma boa saúde cardiovascular, importante no controle da hipertensão, uma vez que se trata de uma doença sistêmica. O indicado é realizar 40 minutos de exercício durante 3 vezes na semana, de intensidade moderada, para redução da pressão arterial entre 10 e 15 mmHg (milímetros de mercúrio) (Cunha, 2020).

É importante enfatizar que os idosos apresentam uma grande prevalência de distúrbios osteomusculares (72,1%) que prejudicam a mobilidade e execução de atividades simples do cotidiano (Oliveira et al, 2020). Portanto, é lícito postular que as atividades realizadas devem ser de baixo impacto, a fim de evitar lesões em articulações como joelhos e tornozelos (Cassiano



et al, 2020). Usando como referência a atividade desenvolvida no primeiro momento, dirigida pela discente de educação física.

Nesse sentido, é relevante ressaltar que a Hipertensão Arterial é uma doença complexa e multifatorial. Para o tratamento, é necessário seguir uma linha de cuidados que pode ser iniciada tanto pela própria pessoa quanto por um cuidador, caso a pessoa não seja capaz. Visto que, para Ribeiro et al (2015), a mudança no estilo de vida é um dos principais fatores para o sucesso do tratamento. Portanto, compreender a doença em si já é um avanço significativo para o tratamento, por isso a atividade ofereceu uma abordagem geral no aspecto relativo da patologia.

Nessa perspectiva, a educação em saúde promoveu o autoconhecimento da Hipertensão Arterial nos idosos e proporcionou aos cuidadores, que atuam no direcionamento do controle da saúde de pacientes com HAS, uma visão ampliada sobre a doença. Após a finalização da premiação, o bingo teve continuidade até que todas as palavras tivessem sido chamadas, finalizando a educação em saúde. Por consequência, a dinâmica se apresentou como um instrumento social para melhorar a compreensão da doença e reduzir complicações à saúde da população idosa.

4. CONCLUSÃO

A universidade tem um papel fundamental na saúde primária, garantindo equidade preconizada pelo Sistema Único de Saúde, levando educação em saúde como estratégia de prevenção de doenças e agravos a populações socialmente vulneráveis e limitadas por seus determinantes.

O uso de ferramentas educacionais que facilitem a linguagem entre o locutor e o receptor da temática é importante para que haja compreensão da narrativa e estabeleça um sistema de ensino aprendizagem satisfatório e efetivo.

A educação continuada em saúde envolvendo toda a comunidade e profissionais da instituição que cerca o público alvo, pode gerar oportunidade de melhorias na assistência prestada aos idosos dentro da realidade vivida na instituição de permanência.

Integrar os idosos a dinâmica oportuniza que sejam protagonistas do próprio processo de cuidado e estabelece senso crítico das condutas adotadas pelos cuidadores que visem o bem estar e qualidade de vida.



Com a participação da comunidade, é possível garantir a eficácia e a continuidade das ações em saúde no intuito de ampliar a efetividade da promoção, da prevenção e do tratamento desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, E. A.. **Hipertensão Arterial Sistêmica: Resistência De Usuários Da Atenção Primária À Saúde Ao Tratamento Adequado**. [Tese] Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais, 2015.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Hipertensão Arterial Sistêmica: Saúde explica o que é, quais os riscos e como prevenir a doença e os agravos. Abril 2022.

CASSIANO, A. DO N. et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2203–2212, jun. 2020.

CUNHA, C. L. P. DA. Influência da Atividade Física na Hipertensão Arterial em Trabalhadores. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 5, p. 762–763, maio 2020.

DE SOUSA BORGES, R. C. et al. Educação em Saúde: relato de experiência educativa com tecnologia lúdica. **Revista Extensão & Cidadania**, v. 8, n. 13, p. 173, 27 jul. 2020. DOI: 10.22481/recuesb.v8i13.7104

DIBBERN, T. A.; CRISTOFOLETTI, E. C.; SERAFIM, M. P.. Educação em direitos humanos: um panorama do compromisso social da Universidade Pública. **Educação em Revista**, v. 34, n. 0, 13 dez. 2018.

FITTIPALDI, A. L. DE M.; O'DWYER, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2021.

GEWEHR, D. M. et al. Adesão ao tratamento farmacológico da hipertensão arterial na Atenção Primária à Saúde. **Saúde em Debate**, v. 42, n. 116, p. 179–190, jan. 2018.

MALLMANN, D. G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763–1772, jun. 2015. DOI: 10.1590/1413-81232015206.02382014

MALTA, D. C. et al. Hipertensão arterial e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 122, 2022. Acesso em: 13 out. 2023.

MALTA, D. C. et al. Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n. suppl 1, 2018.

MENEZES, T. DE C. et al. Prevalência, tratamento e controle da hipertensão arterial com método diferenciado de busca ativa. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, n. 3, p. 325–333, 1 set. 2020.



OLIVEIRA, B. N. DE; DILÉLIO, A. S.; SAES, M. DE O. Prevalência de distúrbios osteomusculares e fatores associados na população idosa: revisão sistemática. **Acta Fisiátrica**, v. 27, n. 4, p. 248–255, 31 dez. 2020.

RAMOS, G. W.; MACHADO, P. V. P.; DALLEGRAVE, D.. “Hiperbingão”: uma estratégia de adesão ao tratamento de hipertensão arterial sistêmica na atenção primária à saúde. **Associação Brasileira da Rede Unida, Saúde em Redes**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 39-49, 4 nov. 2021.

RIBEIRO, Í. J. S. et al. Qualidade de Vida de hipertensos atendidos na Atenção Primária à Saúde. **Saúde em Debate**, v. 39, n. 105, p. 432–440, jun. 2015.

SANTANA, B. DE S. et al. Hipertensão arterial em idosos acompanhados na atenção primária: perfil e fatores associados. **Escola Anna Nery**, v. 23, n. 2, p. 1-8, 2019.

SILVA, S. T. R. DE C. E et al. Abordagem dinâmica das complicações do Diabetes Mellitus e da Hipertensão Arterial quando negligenciadas: um relato de experiência. **Revista Ciência Plural**, v. 4, n. 1, p. 36–43, 6 jul. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/13757/9819>

VASCONCELOS, T. R. D. S. et al (2018). Fatores associados a não adesão ao tratamento de pacientes com hipertensão arterial sistêmica: uma revisão integrativa da literatura. **Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, 4(2), 385.