

Trabalho apresentado no 19º CBCENF

Título: IMPACTO DO EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO GUIADA NA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSOS HIPERTENSOS INSTITUCIONALIZADOS

Relatoria: DIÓGENES ALEXANDRE DA COSTA LOPES

Autores:

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Inovação, Tecnologia e Cuidado

Tipo: Dissertação

Resumo:

Introdução: O exercício de respiração guiada e lenta, numa frequência inferior a 10 movimentos respiratórios por minuto (mrpm), reduz a pressão arterial (PA) e é indicado como coadjuvante no tratamento não farmacológico de hipertensos. No entanto, esta prática ainda não foi utilizada em idosos. Assim, objetivo foi avaliar o efeito do exercício de respiração guiada sobre a pressão arterial de idosos hipertensos estágios 1 e 2 de uma instituição de longa permanência no município de Varginha - MG. Metodologia: para tanto, foi realizado um estudo experimental, prospectivo, randomizado e aberto com 31 idosos que foram divididos aleatoriamente em dois grupos (controle e intervenção), com 15 participantes no grupo intervenção e 16 no grupo controle. O grupo intervenção realizou exercícios de respiração guiada com auxílio do dispositivo RESPERATE® por 15 minutos, três vezes por semana, durante oito semanas consecutivas. O grupo controle ouviu música relaxante, durante os mesmos dias e período. Para medida de PA foi utilizado aparelho automático oscilométrico validado. Foi considerado significativo $p < 0,05$. Os resultados mostraram que os idosos de ambos os grupos eram, na maioria, do sexo feminino, brancos, solteiros ou viúvos, com baixa escolaridade e renda de até um salário mínimo. Em relação à idade, o grupo intervenção apresentou média significativamente maior ($73 \pm 11,3$ anos) que o grupo controle ($69 \pm 5,4$ anos). O grupo intervenção apresentou redução significativa ($p < 0,05$) na pressão sistólica após oito semanas ($149,8 \pm 10,4$ mmHg para $141,5 \pm 3,4$ mmHg) e na pressão diastólica ($93,2 \pm 4,8$ mmHg para $88,3 \pm 3,8$ mmHg). Conclusão: o exercício de respiração guiada reduziu a PA significativamente, podendo ser uma alternativa no tratamento não medicamentoso para idosos hipertensos institucionalizados. Considerando que a hipertensão traz prejuízos ao indivíduo e a sociedade, o enfermeiro tem um importante papel no processo de promoção, prevenção e recuperação da saúde. Visando uma assistência que permita o acompanhamento da mudança no estilo de vida, tão necessário para o controle da doença, bem como reforçar as orientações para o autocuidado. Para tanto, pode apropriar-se de novas tecnologias que auxiliem nessa atenção, tornando imprescindível a necessidade de aprofundar seus conhecimentos no mecanismo de fisiologia da doença e, especialmente, na técnica de respiração lenta com essa nova tecnologia.