

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO EM SAÚDE PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Vanessa Sousa dos Santos
Ana Talyta Pinheiro da Costa

Autores: Lizia Angelica Teixeira Nunes Ribeiro
Maria Cely Teixeira de Oliveira

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial é uma patologia crônica comum na população adulta e idosa. No Brasil, a hipertensão arterial afeta 30 milhões de indivíduos e tem se revelado um problema de saúde pública no país. (Ministério da saúde, 2024). A atividade física regular tem se mostrado um dos fatores mais importantes para a prevenção primária da hipertensão arterial e para melhora da sobrevida a longo prazo desses pacientes, pois ajuda na redução dos níveis de colesterol, da pressão arterial e do excesso de peso. Ademais, melhora a força muscular, o equilíbrio, a circulação e a coordenação motora (Cunha, 2020). **OBJETIVO:** Descrever a atuação dos alunos do internato de enfermagem da Universidade Federal do Ceará na educação em saúde para as pessoas com hipertensão na atenção primária à saúde. **METODOLOGIA:** Relato de experiência dos internos de enfermagem, quanto à importância do exercício físico para o controle da hipertensão arterial dos pacientes da Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS)-Coordenadoria de Desenvolvimento Familiar da UFC (CDFAM) em Fortaleza. Os pacientes foram orientados quanto a importância da prática de exercícios físicos no controle da pressão arterial, durante a ação foi demonstrado os tipos de exercícios que poderiam ser executados na própria casa, desde exercícios mais simples aos mais complexos. **RESULTADOS:** Foram realizadas as seguintes atividades: verificação do peso, altura e medida da circunferência abdominal, a maioria dos pacientes eram idosos (75,6%), grande parte estavam na faixa de sobrepeso (IMC=25 e 29,9), a maioria das mulheres hipertensas apresentaram a circunferência abdominal acima do esperado (> 80), já os homens estavam dentro da faixa de normalidade (< 102). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A educação em saúde foi pertinente para os internos de enfermagem, principalmente para os pacientes hipertensos, tendo em vista que estes demonstravam interesse em começar ou continuar suas atividades físicas, depois de conhecer os inúmeros benefícios que estas trazem na promoção do bem-estar e melhora da qualidade de vida no geral.