

**EDUCAÇÃO PARA SAÚDE A IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO
ARTERIAL SISTÊMICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM IDOSOS
PARTICIPANTES DE UMA AÇÃO SOCIAL REALIZADA EM UMA ESTRATÉGIA
DE SAÚDE DA FAMÍLIA EM JUAZEIRO DO NORTE - CE.**

Manoela Maria Gonçalves de Moraes¹, Shayane Bezerra dos Santos², Luana
Miranda Cunha², Ana Paula Ribeiro de Castro³

¹ Aluna do curso de enfermagem da URCA, bolsista PET, email: mgmoraes18@hotmail.com; ² Alunas do curso de enfermagem da URCA; ³ Professora do curso de enfermagem da URCA.

O mundo vem passando por um processo de envelhecimento populacional, relacionado às mudanças epidemiológicas (diminuição das doenças infecciosas e parasitárias e aumento das doenças crônicas não transmissíveis). A literatura sobre o processo de envelhecimento diz que ele tem relação com várias questões, dentre elas: atividade física, estilo de vida, alimentação, entre outros. A hipertensão arterial sistêmica (HAS), segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (120/80 mmHg). É uma das doenças crônicas que apresenta maior prevalência no mundo, e sozinha representa o mais importante fator de risco cardiovascular modificável, estando associada a condições frequentes em idosos, como doença arterial coronária, doença cerebrovascular, insuficiência cardíaca, disfunção diastólica. Diante dessa problemática evidencia-se a necessidade dos serviços de saúde e dos profissionais que neles atuam, dando evidência aos enfermeiros (as), orientar essa população sobre as devidas mudanças no estilo de vida capazes de prevenir agravos decorrentes da HAS não tratada. Objetivou-se esclarecer aos idosos, que participaram da Ação Social promovida pela ESF 31 do município de Juazeiro do Norte (CE) quais são essas mudanças, dentre elas, a prática de exercício físico, dando prioridade a caminhada; a alimentação e adesão ao tratamento medicamentoso. A linguagem científica foi adequada ao entendimento popular tendo em vista a pouca escolaridade da maioria dos participantes. Trata-se de um estudo

descritivo de abordagem qualitativa na modalidade de relato de experiência; realizado no mês de dezembro de 2012, durante a disciplina de Saúde do Idoso da Universidade Regional do Cariri- URCA. Durante a ação, a qual foi dividida em etapas, sendo na primeira, a atividade de aferição da pressão arterial de 20 idosos dos quais 17 já haviam sido diagnosticados como portadores de HAS. Durante a sessão de educação para saúde, segunda etapa, foi questionado aos mesmos sobre hábitos alimentares, prática de atividade física, uso dos medicamentos, bem como, suas respectivas dúvidas sobre o assunto abordado. Na terceira e última etapa do processo foi esclarecida todas as dúvidas indagadas por eles e ressaltado a extrema importância das já citadas mudanças do estilo de vida para prevenção de agravos e incapacidades resultantes da patologia. Durante a sessão foi mencionados elogios aos participantes que mantêm um estilo de vida saudável, bem como foram ouvidos depoimentos dos mesmos a fim de estimular os demais participantes. Os idosos se mostraram interessados nas informações ofertadas e participativos durante todas as etapas da sessão. A experiência permitiu conhecer e esclarecer as principais dúvidas da população estudada sobre os benefícios da manutenção de hábitos de vida saudáveis, bem como, perceber quão realizados eles ficam quando tratados como pessoas capazes de apreender informações para o autocuidado.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão Arterial Sistêmica; Estilo de vida; Idosos.