

AFERIÇÃO DE NÍVEIS PRESSÓRICOS: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

CHECKING PRESSURE LEVELS: REPORT OF AN EXPERIENCE

MEIRELES, Giulia Costa, giuliameireles2@hotmail.com¹

CRUZ, Rennata de Souza, rennata.s.cruz@gmail.com²

QUINTINO, Emilly Godoi, fisiogodoi@gmail.com³

GRILLO, Bruna da Silva, bruna.s.grillo@gmail.com⁴

SOARES, Victor Hugo Gonçalves, victorhugogoncalvessoares@gmail.com⁵

OLIVEIRA, Thaís Ribeiro, thaisribeiro190@gmail.com⁶

AGUIAR, Sylvia Regina Vasconcellos, sylvia.aguiar@ifrj.edu.br⁷

¹IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Discente de Terapia Ocupacional

²IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Discente de Terapia Ocupacional

³IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Discente de Fisioterapia

⁴IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Discente de Terapia Ocupacional

⁵IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Discente de Terapia Ocupacional

⁶IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Discente de Terapia Ocupacional

⁷IFRJ/CReal – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – Campus Realengo – Doutora em doenças tropicais

RESUMO

O objetivo deste trabalho é investigar os níveis pressóricos arteriais em indivíduos da comunidade interna do IFRJ - Campus Realengo, compartilhar informações e dados sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica e sua prevenção, além dos fatores de risco que podem estar influenciando os níveis pressóricos. Nesse sentido, é relevante entender que a Hipertensão Arterial Sistêmica é caracterizada pelo aumento dos níveis pressóricos. Ademais, é uma doença silenciosa em que os casos crescem cada vez mais. O presente artigo é caracterizado como um estudo transversal de base populacional totalizando 91 participantes, sendo 23 homens e 68 mulheres. Os dados desse artigo foram coletados durante a aferição de pressão arterial no Campus Realengo do IFRJ. Portanto, se espera ao final desse trabalho conhecer os níveis pressóricos da comunidade acadêmica e os relacionar com os fatores biopsicossociais.

Palavras-chave: Hipertensão arterial sistêmica (HAS); aferição; níveis pressóricos; pressão arterial; doença cardiovascular.

ABSTRACT

The objective of this work is to investigate blood pressure levels and the prevalence of hypertension in the internal community of IFRJ - Campus Realengo. In addition to sharing information and data about Systemic Arterial Hypertension, understanding the risk factors and correlating them with the variables. In this sense, it is important to understand that

Systemic Arterial Hypertension is characterized by increased blood pressure levels. Furthermore, it is a silent disease and cases are increasing more and more. This article is characterized as a population-based cross-sectional study totaling 91 participants, 23 men and 68 women. The data in this article were collected during blood pressure measurement at the IFRJ Realengo Campus. Therefore, at the end of this work, we hope to know the blood pressure levels of the academic community and relate them to biopsychosocial factors.

Keywords: Systemic arterial hypertension (SAH); measurement; blood pressure levels; blood pressure; cardiovascular disease.

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é definida pelo Ministério da Saúde como um quadro de pressão arterial sistólica igual ou maior que 140 mmHg e/ou diastólica igual ou maior que 90 mmHg, em indivíduos que não fazem uso de medicação específica, sendo o padrão de normalidade considerado de 120 x 80 mmHg (Brasil, 2006).

Sabe-se que a Hipertensão Arterial Sistêmica é caracterizada pelo aumento contínuo dos níveis pressóricos cujo número de casos vem crescendo expressivamente na população. Nesse sentido, segundo a OMS, em 2021, os casos de HAS duplicaram no mundo totalizando 1,28 bilhões de casos confirmados, caracterizando a Hipertensão Arterial Sistêmica como um problema de saúde grave, sendo necessárias ações de educação em saúde para sua prevenção e o seu cuidado.

É uma doença que pode evoluir de forma assintomática e silenciosa, causando alterações nas estruturas e funções de órgãos como o coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos, podendo desencadear o aparecimento de doenças cardiovasculares, renais e arteriais além de aumentar o risco de acidente vascular cerebral e de morte prematura (Rebello, *et al.* 2022).

Além disso, pode-se ter um agravamento da HAS quando a mesma está associada a fatores de risco, tais como tabagismo, diabetes mellitus, obesidade, histórico de hipertensão na família e fatores emocionais (Magalhães, 2018).

Apesar do grande volume de informações e das evidências científicas de que os principais fatores causadores da HAS são os comportamentais e ainda, que as mudanças no estilo de vida são a melhor forma de prevenção, persiste uma crescente incidência da patologia na população brasileira (Brasil, 2016), visto que a HAS atinge cerca de 24% dos brasileiros acima de 18 anos e para aqueles entre 60 e 65 anos, a abrangência da patologia é da ordem de 47% (Brasil, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o avanço do número de portadores de doenças crônicas e recomenda a disseminação de conhecimento e a autonomia das pessoas, através dos processos educativos, utilizando-se a educação em saúde de forma continuada, uma vez que esta é um processo que visa orientar e incluir o indivíduo na assistência à saúde e no autocuidado (Nascimento, *et al.* 2015).

Levando-se em consideração esses dados, é de extrema importância a aferição da pressão arterial regularmente, como forma de prevenção e diagnóstico precoce desta alteração, que poderá implicar em diversos quadros patológicos

associados, além da realização de ações de promoção e educação em saúde, visto que muitas vezes essa doença se manifesta de forma assintomática, e que muitas pessoas não têm informações a respeito dos prejuízos que ela acarreta, sendo necessário chamar atenção para essa problemática dos altos níveis pressóricos.

A ação, ora relatada, teve por objetivo investigar os níveis pressóricos arteriais em indivíduos da comunidade interna do IFRJ - Campus Realengo, estabelecer os fatores de riscos que influenciam os níveis pressóricos de HAS, compartilhar com a comunidade acadêmica orientações sobre hipertensão arterial sistêmica e sobre os comportamentos e hábitos de autocuidado desejáveis para a sua prevenção.

Espera-se ao final deste estudo conhecer os níveis pressóricos da comunidade acadêmica do IFRJ *campus* Realengo e verificar os fatores biopsicossociais que a influenciam.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de base populacional, com uma amostra composta por indivíduos de todos os gêneros, com um total de 91 participantes, sendo 68 mulheres e 23 homens. A coleta foi realizada durante a “VI Semana Acadêmica: Assuntos Pouco Divulgados na Área da Saúde” do Campus Realengo do IFRJ, que ocorreu em 17 de maio de 2023, mobilizando a comunidade interna do Campus, abrangendo estudantes dos cursos de Formação Inicial e Continuada-FICs de Cuidador de Idosos e Balconista de Farmácia, o Técnico em Agente Comunitário de Saúde e os de graduação em Terapia Ocupacional, Fisioterapia e Farmácia, além de professores e servidores.

A medição da pressão arterial (PA) foi realizada durante a manhã, no período de 9:00 às 12:00 horas, ocasião em que foram avaliados os indivíduos que voluntariamente compareceram ao posto de verificação de pressão arterial, instalado em área central do Campus Realengo do IFRJ, por ser de fácil acesso à comunidade acadêmica.

A aferição da pressão arterial foi realizada por medida indireta através dos aparelhos de pressão digitais das marcas Premium e GTech, sendo realizada uma medida em cada indivíduo, e o procedimento realizado com o participante sentado, com pernas descruzadas, pés apoiados no chão, braço apoiado na altura do coração, com a palma da mão voltada para cima e o cotovelo ligeiramente fletido.

Os dados foram extraídos através do preenchimento de fichas de levantamento biopsicossocial impressas, com perguntas fechadas, para a coleta de informações pessoais (idade, nível de escolaridade, renda, histórico de HAS pessoal e na família, uso de álcool, cigarro e medicamentos de uso contínuo, existência de comorbidades e hábitos alimentares).

Após a aferição da PA os participantes receberam um folheto com informações a respeito de hipertensão arterial sistêmica e as estratégias de autocuidado. No verso, constavam as informações pessoais, tais como, nome, idade, data e o resultado da aferição, para que os participantes pudessem tomar conhecimento dos seus níveis pressóricos e fazer o controle, a partir dessa informação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da ação um total de 91 pessoas, 68 (75%) de mulheres, das quais 55 (82%) com níveis pressóricos dentro do padrão de normalidade de 120x80 mmHg, 11 (15%) com valores pressóricos compatíveis com pré-hipertensão arterial (120-139 x 80-89 mmHg); e 2 apresentaram valores considerados como de hipertensão arterial, totalizando 3% das mulheres. Houve a participação de 23 (25%) homens. Dentre esses, 14 (61%) apresentaram valores pressóricos dentro do padrão de 120x80 mmHg; 6 (26%) com níveis de pré-hipertensão e 3 com a medição de pressão arterial considerada de HAS, o que representa 13% do total de homens.

Tabela 1: Pressão Arterial (PA em mmHg) dos participantes da ação realizada na VI Semana Acadêmica. Realengo, 2023.

PA (mmHg)	Homem	%	Mulheres	%
Padrão (120 x 80)	14	61	55	82
Acima do padrão (> 120 x 80)	06	26	11	15
Alta ($\geq$ 140 x 90)	03	13	02	03
Total	23	25	68	75

Com base nos dados na tabela 1, os números revelam que mesmo os homens tendo uma menor participação na pesquisa, ainda assim apresentaram maior índice de hipertensão arterial, em relação às mulheres. Esse fato pode estar atrelado ao fato de homens, em geral, se preocuparem menos que as mulheres com o cuidado com a saúde e na adoção de comportamentos mais nocivos, tais como o tabagismo e o alcoolismo (Marques, *et al.* 2020).

Conforme Silva *et al* (2016), em estudo realizado em Cuiabá-Mato Grosso, foi demonstrado maior predomínio de HAS no sexo masculino com 33,5 % se comparado ao sexo feminino com 23,5%.

Dessa forma, nota-se que ambos os estudos apontam os homens com maior índice de HAS.

Levando-se em consideração os hábitos alimentares, observou-se que 48 (71%) das mulheres possuem alimentação não saudável, tendo consumo frequente de refrigerantes, embutidos e sal, enquanto que entre os homens, 14 (61%) também não possuem hábitos alimentares saudáveis, conforme tabela 2 abaixo.

AFERIÇÃO DE NÍVEIS PRESSÓRICOS:RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Tabela 2: Dados sobre hábitos alimentares dos participantes da ação realizada na VI Semana Acadêmica. Realengo, 2023.

	Hábitos alimentares não saudáveis	%	Hábitos alimentares saudáveis	%
Homens	14	61	9	39
Mulheres	48	71	20	29
Total	62	69	29	31

Conforme Eid *et al* (2019), foi visto no estudo realizado em Santa Catarina que dentre os fatores de risco para a HAS, estão incluídos hábitos alimentares não saudáveis.

Dessa forma, é possível compreender que maus hábitos alimentares influenciam diretamente no aumento da pressão arterial. E como foi possível observar pelos dados, mais da metade dos participantes não se alimentam saudavelmente, o que pode ter contribuído para os casos de pré hipertensão e hipertensão arterial sistêmica, encontrados no presente estudo

Em relação ao tabagismo, 86 (94%) não são tabagistas, e 5 (6%) são tabagistas. Sendo 2 (5%) homens tabagistas e 21 (91%) não tabagistas, além de 3 (5%) mulheres tabagistas e 65 (95%) não tabagistas, de acordo com o descrito na tabela 3, a seguir.

Tabela 3: Dados sobre tabagismo dos participantes da ação realizada na VI Semana Acadêmica. Realengo, 2023.

	Tabagistas	%	Não tabagistas	%
Homens	2	9	21	91

Mulheres	3	5	65	95
Total	5	6	86	94

Conforme Radovanovic *et al* (2014), estudos realizados no Paraná revelam a influência do tabagismo na ocorrência da Hipertensão Arterial Sistêmica, mostrando que tabagistas possuem maiores chances de ter HAS.

É possível fazer uma relação entre o número de tabagistas homens e mulheres com o número de hipertensos com relação aos dados da tabela 3, sendo possível observar um número baixo de tabagistas, o que pode estar relacionado com o baixo número de hipertensos, associados a este fator de risco.

CONCLUSÃO

O estudo alcançou os objetivos propostos, uma vez que averiguou os níveis da pressão arterial de todas as pessoas que participaram da ação, além de mapear os fatores de risco associados à HAS. Ademais gerou interesse na comunidade, tanto para a medição, quanto para o conhecimento das medidas preventivas sobre a hipertensão arterial, através da conscientização, da educação em saúde, das orientações e da distribuição de panfletos educativos.

Embora o número de participantes (n=91) não seja significativo para uma validação externa, a ação serviu como um projeto piloto e de chamada de atenção para a importância da aferição periódica da pressão arterial, assim como da incorporação de hábitos saudáveis de vida e de autocuidado. Considera-se ainda a hipótese de que os dados da pesquisa apresentam viés de seleção de amostra, tendo em vista que foi realizada em um campus específico da área de saúde.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. “Meça a Pressão e Descomplique a Vida”: **26/4 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial**. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/meca-a-pressao-e-descomplique-a-vida-26-4-dia-nacional-de-prevencao-e-combate-a-hipertensao-arterial/>>. Acesso em: 19 jun. 2023.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p.** – (Cadernos de Atenção Básica; 16) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica15.pdf>

. Acesso em: 19 jun. 2023

3. GUETERRES, É.C. et al. Educação em saúde no contexto escolar: estudo de revisão integrativa. **Enfermeria global**. v. 16, n.2, p. 477-488, 2017.
4. NASCIMENTO. É. A. et al. Folhetos educativos em saúde: estudo de recepção. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 49, n.3, p. 435-442, 2015.
5. REBELLO, L. C. et al. Letter to the editor regarding the Brazilian guidelines of hypertension - 2020Reply. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 119, n. 1, p. 139–142, 2022.
6. EID, L. P. et al.. Hábitos Alimentares e Fatores de Risco para Hipertensão Arterial Sistêmica em Escolares. **Arch. Health. Sci.**[s.l.], v.26, n.1, p. 9-14, 2019.
7. MAGALHÃES, L.B.N.C; AMORIM, A.M; REZENDE, E.P. Conceito e Aspectos Epidemiológicos da Hipertensão Arterial. **RevBrasHipertens**, [s.l.], v. 25, n. 1, p.6-12, 2018.
8. MARQUES, A.P. et al.. Fatores Associados à Hipertensão Arterial: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**. [s.l.], v.25, n.6, p. 2271-2282, 2020.
9. RADOVANOVIC, C.A.T. et al.. Hipertensão Arterial e outros Fatores de Risco Associados às Doenças Cardiovasculares em Adultos. **Rev. Latino-Am.Enfermagem**. [s.l.], v.22, n.4, p. 547-53, 2014.
10. SILVA, E.C. et al.. Prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica e Fatores Associados em Homens e Mulheres Residentes em Municípios da Amazônia Legal. **Rev. Bras. Epidemiol**. [s.l.], v. 19, n.1, p. 38–51, 2016.