

# **AÇÃO EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL**

**Bárbara Cangussu de SOUSA**, Eliane do Santos COSTA, Janaína De Oliveira COIMBRA, Lidiene Aparecida SILVA, Maria de Jesus BARBOSA, Naiara Cristina Gomes ALVES, Waleska Cristina Rodrigues COSTA<sup>1</sup>, Luis Paulo Souza e SOUZA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Graduação em Enfermagem da UninCor, *campus* Betim.

<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Enfermagem da da UninCor, *campus* Betim.  
prof.luis.souza@unincor.edu.br

**Palavras-chave: Hipertensão Arterial Sistêmica. Educação em saúde. Enfermagem.**

## RESUMO

O projeto objetivou-se por promover uma ação educativa no campus Betim da Universidade Unincor sobre a hipertensão arterial; aferir as pressões dos participantes, fazendo um mapeamento dos valores encontrados; prestar informações sobre a Hipertensão arterial, incentivando a prática de exercícios e uma alimentação saudável e o estímulo ao controle da pressão. Montou-se uma tenda na entrada do campus da UninCor, de forma a chamar atenção da população. Aproveitou-se o evento do Outubro Rosa para atingir um maior público. Para aferição da pressão arterial, foram utilizados o estetoscópio e o esfigmomanômetro. Além disso, foram utilizados materiais para outras práticas. A tenda foi nomeada de "Toca Mulher" e fez parte das ações do Outubro Rosa. Essa ação contou com a participação de alunos da própria universidade e as autoras deste projeto. As pessoas eram abordadas ou entravam na tenda por vontade própria e no local ocorreu a aferição da pressão arterial, verificado a glicemia capilar e peso dos mesmos, juntamente recebiam orientações sobre a Hipertensão arterial e câncer de mama. Foram atendidas 12 pessoas, que pelo gráfico, é possível observar que a população atendida tem conseguido manter bons níveis da Pressão Arterial. Apenas uma pequena porcentagem da população que participou estava com a pressão levemente elevada, mas dentro dos padrões que é considerado normal para o brasileiro. Os dados foram organizando seguindo as recomendações da Sociedade Brasileira de Cardiologia. A pesquisa nos mostrou que mesmo com os maus hábitos de vida comuns do brasileiro nos dias de hoje, a população tem mostrado consciência sobre os perigos da hipertensão, e assim monitorada mais quanto a alimentação e a pratica de exercícios.