

Yasmin Queiroz dos Santos
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira

SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

HIPERTENSÃO ARTERIAL

PARA FAMILIARES
E CUIDADORES

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima
Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib
Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro
Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann
Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas
Secretária Executiva

Wesley Sá
Editor Executivo

Raquel Maciel
Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Carlos Viana
Revisão

Cael Fernando
Loredane Queiroz
Finalização

Todos os direitos reservados © Universidade do Estado do Amazonas
Permitida a reprodução parcial desde que citada a fonte

Esta edição foi revisada conforme as regras do Novo Acordo Ortográfico da
Língua Portuguesa

Ficha catalográfica

S237g
2023 Santos, Yasmin Queiroz dos
O guia hipertensão arterial: para familiares e
cuidadores / Yasmin Queiroz dos Santos, Darlisom Sousa
Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora
UEA, 2023.

18 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte)

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-592-7

1. Hipertensão Arterial. 2. Autocuidado. I.Título. II.
Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616.12-008.331.1(058)

Elaborada pela bibliotecária Sheyla Lobo Mota CRB11/ 484

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

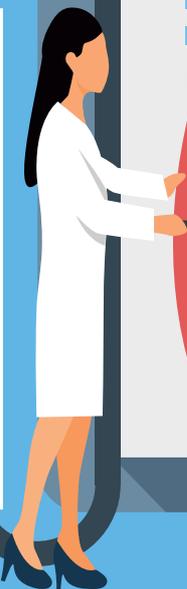
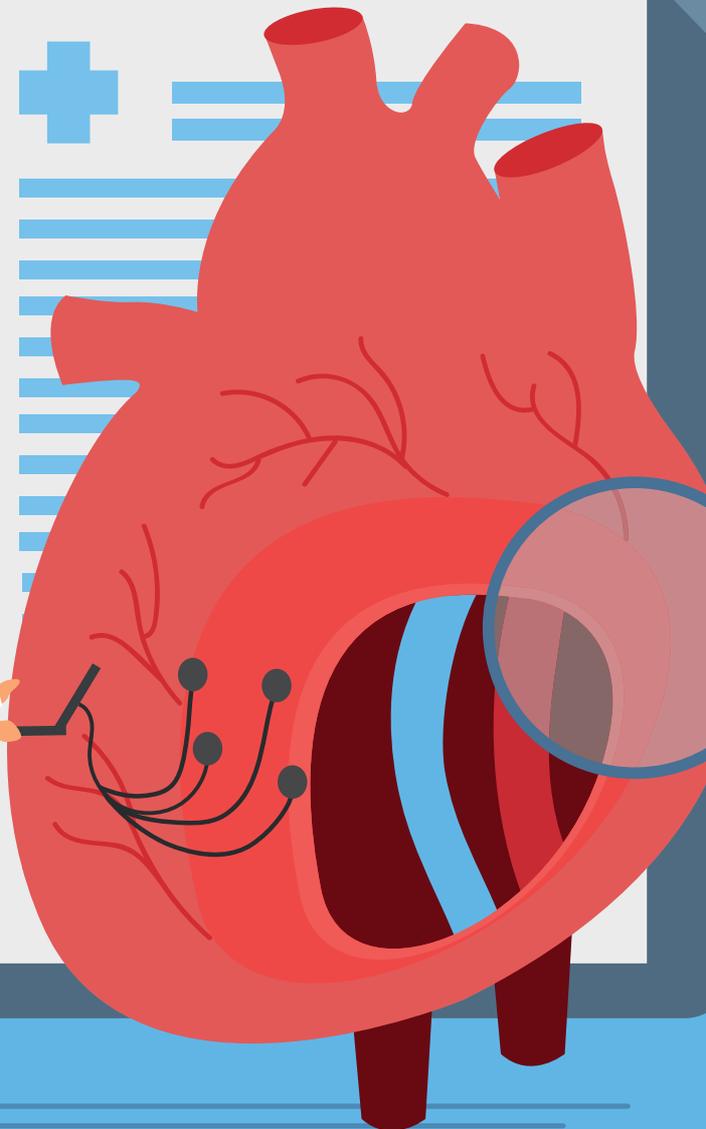
Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

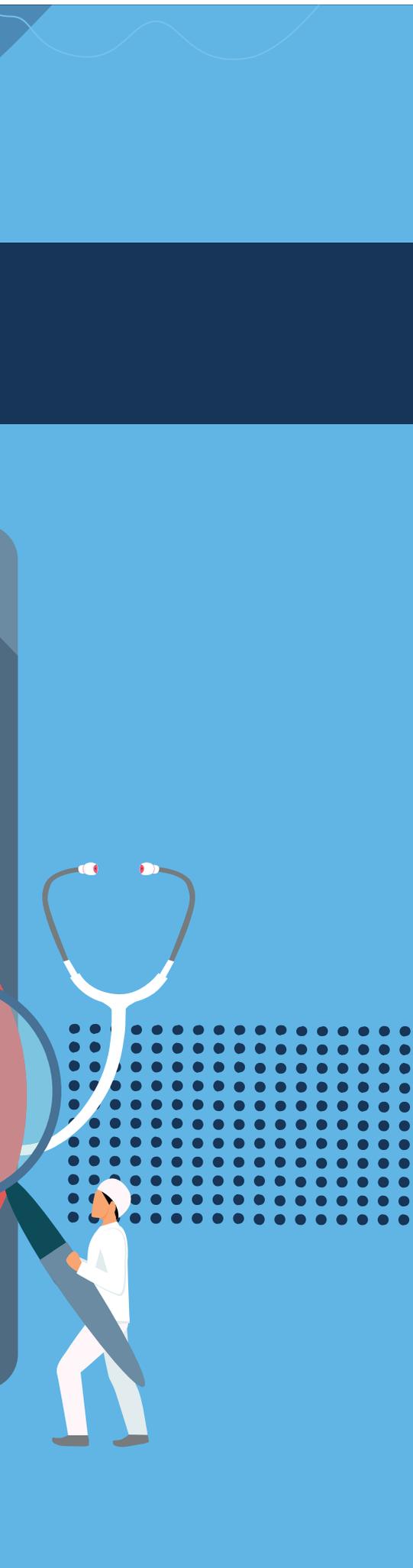


O Desenvolvimento desse trabalho contou com ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço: A Deus primeiramente, por ter me dado saúde e força para enfrentar todas as dificuldades. Aos meus pais Mário e Rosalena, pelo amor, incentivo e apoio incondicional. A Prof. Dr Elizabeth Teixeira, pela dedicação nas suas orientações prestadas para elaboração desse trabalho, incentivando e colaborando no desenvolvimento do projeto. A Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PROPESP, Coordenação de Pesquisa - CPESQ e Programa de Iniciação Científica e Tecnológica da Universidade do Estado do Amazonas, que oportunizaram a janela que vislumbro um horizonte superior, e a todos que direta ou indiretamente fizeram parte desse Guia sobre Hipertensão na Faixa Etária Adulta, o meu muito obrigada.

Sumário

180
90





Sobre os autores	7
Hipertensão Arterial	9
Hipertensão Arterial em Adultos	11
Prevenção	11
Controle	12
Causa	13
Sinais e Sintomas	14
Tratamento	14
Crise Hipertensiva	14
Dicas Importantes	15
Caça Palavras	15
Importante	15
Palavras Finais	16
Referências	17

Sobre os Autores:



Yasmin Queiroz dos Santos

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas. Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC/FAPEAM). Membro do Laboratório de Tecnologias para o Trabalho e Educação em Saúde (LATTED).

Contato: yqs.enf16@uea.edu.br



Elizabeth Teixeira

Orientadora. Enfermeira. Pós-doutora em Sociologia (Universidade de Coimbra) e em Enfermagem (UERJ). Doutora em Ciências Sócio-Ambientais (UFPA). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP) Vice-líder do LATTED.

Contato: etfelipe@hotmail.com



Darlisom Sousa Ferreira

Orientador. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem (UFSC) e Mestre em Educação (UEPA). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProENSP). Líder do LATTED.

Contato: darlisom@uea.edu.br



COMO ESTÁ A SUA PRESSÃO?

Esta Cartilha destina-se a você leitor que é hipertenso ou apenas tem curiosidade sobre o que é Hipertensão Arterial na Faixa Etária Adulta.

Ao decorrer das transformações e mudanças em nosso cotidiano, tais alterações facilitam ou dificultam o acesso a condições de vida mais favoráveis à saúde, alterando os padrões de adoecimento.

Baseado nisso, trazemos algumas informações para que você conheça um pouco mais sobre Hipertensão Arterial em Adultos. As informações aqui apresentadas são úteis e você poderá compartilhá-las com seus amigos e familiares.



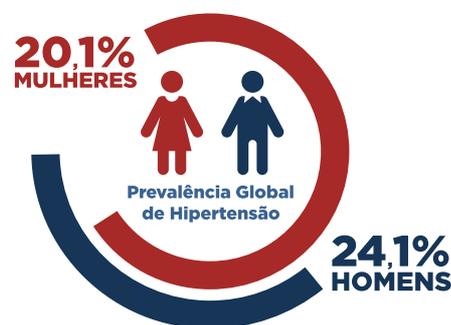
O que é Hipertensão Arterial?

A Hipertensão ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9). A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para que o sangue seja distribuído corretamente no corpo.



1.13 MILHÃO DE PESSOAS NO MUNDO SOFREM DE PRESSÃO ARTERIAL

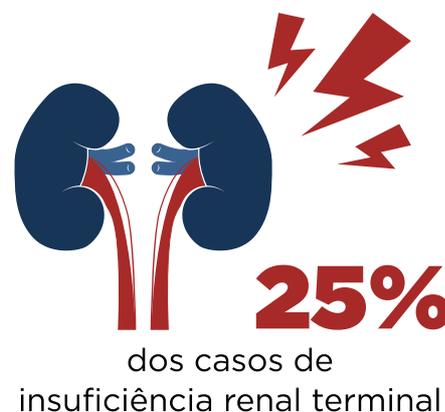
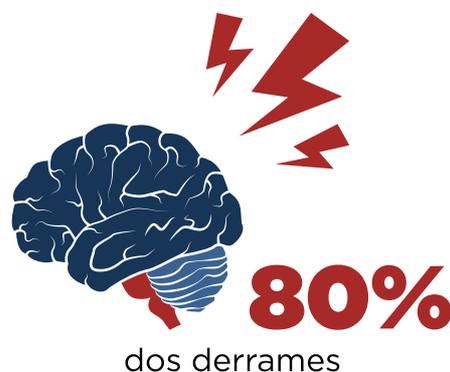
Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Pressão Arterial atinge 1,13 bilhão de pessoas no mundo. Os países mais afetados são os da Europa Central, do Leste Europeu e Países da África Subsaariana.



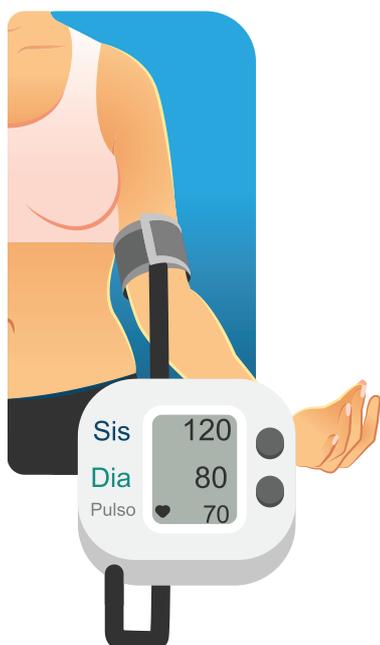
No Brasil

Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), ressalva que a hipertensão acomete uma em cada quatro pessoas adultas.

Assim, estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. A Hipertensão Arterial é responsável por:



Classificação da Pressão Arterial



 NORMAL	 PRÉ HIPERTENSÃO	 HIPERTENSÃO ESTÁGIO 1 LEVE	 HIPERTENSÃO ESTÁGIO 2 MODERADA	 HIPERTENSÃO ESTÁGIO 3 GRAVE
SISTÓLICA Menor que 120 DIASTÓLICA Menor que 80	SISTÓLICA 120 a 129 DIASTÓLICA Menor que 80	SISTÓLICA 130 a 139 DIASTÓLICA Menor que 80 a 89	SISTÓLICA 140 a 180 DIASTÓLICA Menor que 90 a 120	SISTÓLICA Maior que 180 DIASTÓLICA Menor que 120

Controle



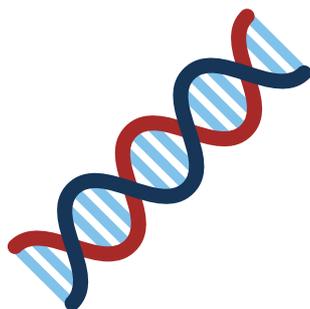
Precedentes para Hipertensão

Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:



Idade:

A pressão arterial aumenta à medida que envelhecemos.



Hereditariedade:

Filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de se tornar hipertensos.



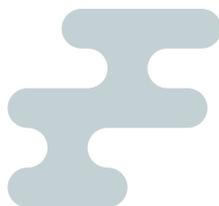
Obesidade:

Distúrbio que envolve excesso de gordura corporal, aumentando o risco de problemas de saúde.



Alcoolismo:

Uso descontrolado de bebida alcoólica.



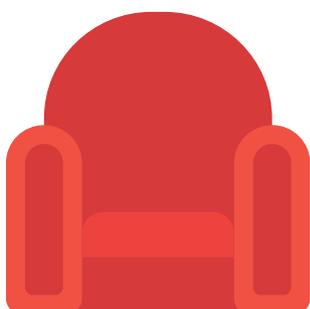
Tabagismo:

Uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco.



Estresse:

Situações que levam aos estados de ansiedade também podem elevar a pressão.



Sedentarismo:

A falta de atividade física contribui para o aumento da pressão arterial.



Alimentação:

Prefira carne branca, frutas e verduras. Evite embutidos, enlatados, frituras e molhos. Tome cuidado também com a ingestão descontrolada de sal.

Sinais e Sintomas

A hipertensão pode ser acompanhada de outros sinais ou sintomas e o seu diagnóstico usualmente acontece depois de um rastreio ou durante uma consulta médica por outros problemas:

- **Dor de cabeça severa;**
- **Problema de visão;**
- **Dificuldade de respirar;**
- **Fadiga;**
- **Dor no peito;**
- **Dores no peito, pescoço e ouvido;**
- **Sangue na urina;**
- **Batimento do coração irregular.**



Tratamento



NÃO FARMACOLÓGICO

Mudanças no estilo de vida que favorecem a redução da pressão arterial.



USO DE MEDICAMENTOS

Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente.

Crise Hipertensiva



A Crise Hipertensiva tem por característica a elevação severa e abrupta da pressão arterial, geralmente definida por valores da pressão diastólica acima de 120mmHg. Os sintomas da crise hipertensiva podem ser:

- Tontura;
- Visão confusa;
- Falta de ar;
- Sensação de mal-estar, entre outros.

Dicas Importantes



Pratique atividade física pelo menos 5 dias por semana. Faça caminhadas, suba escadas em vez de usar o elevador, ande de bicicleta, nade e **dance**.

Controle o estresse (nervosismo). Tente administrar seus problemas de uma maneira mais tranquila. A “arte de viver bem” é enfrentar os problemas do dia a dia com **sabedoria e tranquilidade**.

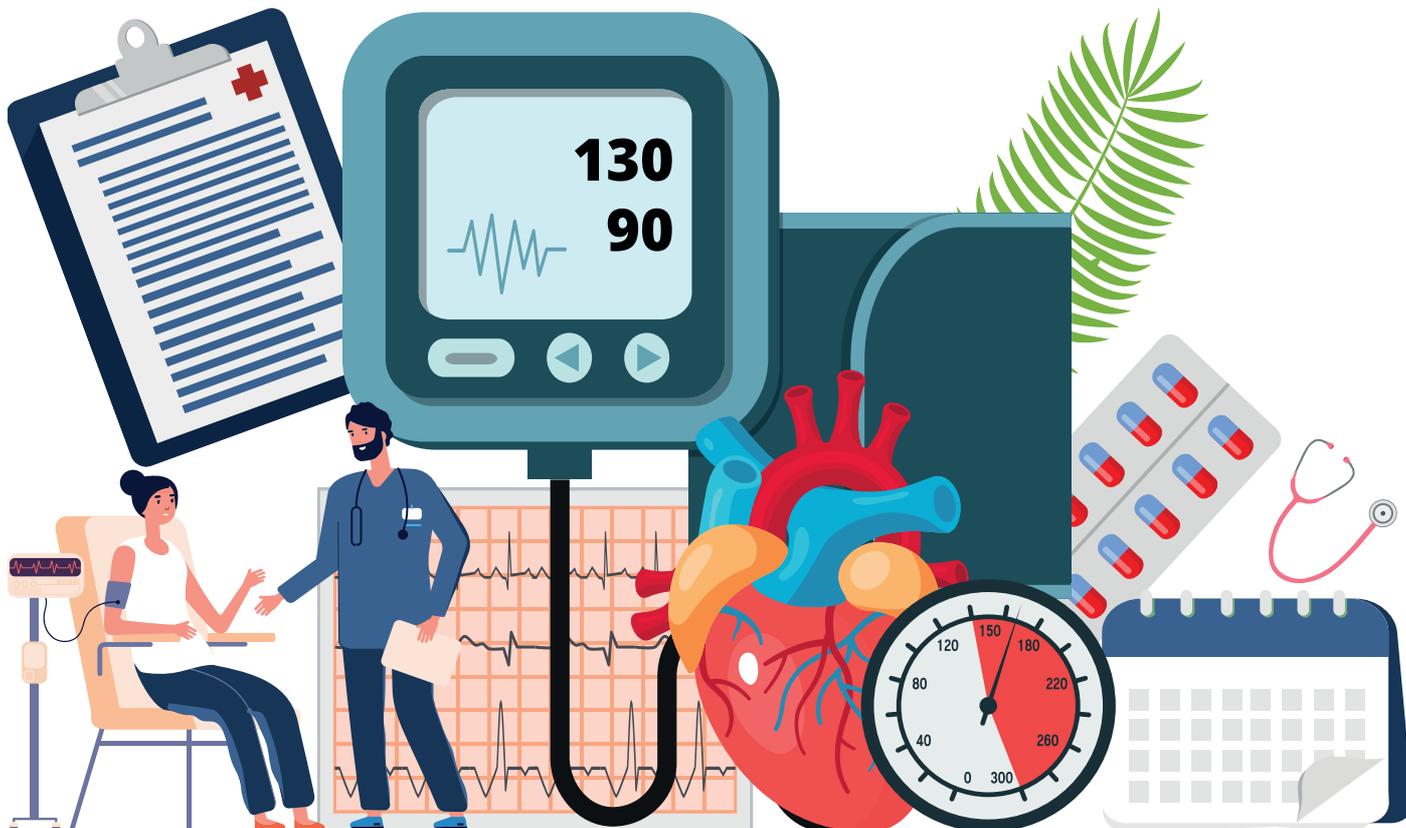
Não fume! Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares.

Diminua ou abandone consumo de bebidas alcoólicas.

Caça-Palavras

**HIPERTENSÃO • SAL • DIETA ALIMENTAR • EXERCÍCIO FÍSICO
SEDENTARISMO • OBESIDADE • ALIMENTAÇÃO**

A W P I H T R A S D G V N M O I Y T E A G L O L J I J U Y G
S E I H B G D S W Q A L O I U Y T R X B M N H J L O P U Y A
Q F S E D E N T A R I S M O F H R T E O W E B H J A O B A S
E G K B J C D Y K P L Ç O U T D X Z R S D G M K L O G H H B
R A L I M E N T A Ç Ã O H K E R T T B U U R G H I A S L P J
H A M A C I O G E S S V T Q U E I D Í N Z A R D V H E G X H
I T R E M I X T I J I O S U V O B A C A M C U I A O V O D E
P S A L A D A K I B E B M A Ç Ã O B I T E L E C A N P E O N
E S P O R T E V I D A E S V U F A T O B R E S A L G A R F A
T O L P E R R T E R A S D O C E R U F T A P A L M E S A L A
E S A P A T E R N E G D I A B A L D Í G O I A S P E R G E R
N M I L H O N T I J O A L A M E M O S A U D A V E L C O P P
S Z E B L A P A F D G D X V G Q A U I D I E T A C O R R E S
Ã L A P E D E C C R A E E T B H R O C I D A D S V E L O G P
O M A N O M T I P R A P I E X E T R O A X E V O C A C O D E
D I E T A A L I M E N T A R A P E D J A N T L A M A N H A W



Após o término da leitura dessa cartilha, se você que não vive com HA percebeu que apresenta os sintomas descritos, existem locais onde você pode buscar ajuda:

A Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa, que conta com equipe qualificada e multiprofissional, capaz de ajudar e proporcionar o suporte aquedado a você.

Em casos mais graves como crise hipertensiva, procure com urgência o Pronto Socorro ou Serviço de Pronto Atendimento (SPA).

Palavras Finais

Nós autoras, desejamos que essa cartilha seja útil para você, e que a partir dessa leitura, floresçam os questionamentos pessoais e um saber crítico, e que as dicas de cuidado possam melhorar seu autocuidado, proporcionando uma boa qualidade de vida.

Faça uma reflexão e uma avaliação de como você tem agido para combater os fatores que aumentam a Hipertensão Arterial. Converse com seus amigos, vizinhos e familiares e discutam suas condutas de vida até agora.

Sempre continue buscando o conhecimento e informações atuais sobre esse tema, a fim de que sempre possa estar atualizado, proporcionando o bem-estar próprio e coletivo.

Um grande abraço!

Yasmin Queiroz e Elizabeth Teixeira.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Hipertensão (pressão alta): causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 21 abril 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica. *Cadernos de Atenção Básica*. Brasília: Ministério da Saúde, v. 16, 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. *Série Pactos pela Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, v. 8, 2008. (Série B. Textos Básicos de Atenção à Saúde).

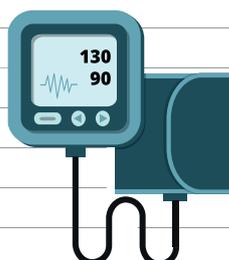
GALVÃO, C. M.; SAWADA, N. O.; ROSSI, L. A. A prática baseada em evidências: considerações teóricas para sua implementação na enfermagem perioperatória. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 10, n. 5, p. 690-695, 2002.

NIETSCHE, E. A. *Tecnologia emancipatória: possibilidade ou impossibilidade para a práxis de enfermagem?* Tese (Doutorado). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 1999.

NIETSCHE, E. A.; BACKES, V. M. S.; COLOMÉ, C. L. M.; *et al.* Tecnologias educacionais, assistenciais e gerenciais: uma reflexão a partir da concepção dos docentes de enfermagem. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 13, n. 3, p. 344-353, 2005.

VERAS, R. P. Estratégias para o enfrentamento das doenças crônicas: um modelo em que todos ganham. *Rev bras geriatr gerontol*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, p. 779-786, 2011.

Anotações





HIPERTENSÃO ARTERIAL

PARA FAMILIARES E CUIDADORES

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde