



CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PREVENTIVE CARE OF ARTERIAL HYPERTENSION: AN INTEGRATIVE REVIEW

ATENCIÓN PREVENTIVA DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

Ana Paula Bitdinger¹, Gessica Alessandra Lenhardt², Wesley Martins³

e212225

<https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i12.225>

PUBLICADO: 12/2022

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) caracteriza-se um grande problema na saúde pública, tendo uma alta prevalência e baixa taxa de controle, por ser uma doença crônica e hereditária possui muitos fatores de risco, necessitando de cuidados e orientações objetivas, a HAS é geralmente assintomática e se não for tratada, poderá causar graves problemas de saúde. Ela é diagnosticada quando há um aumento anormal da pressão arterial por um longo tempo, necessitando de educação em saúde para prevenção, com mudanças no estilo de vida das pessoas e se adquirida, facilitar a adesão do tratamento. Objetivou-se identificar na literatura nacional cuidados preventivos de hipertensão arterial e o papel do enfermeiro frente a essa doença, reduzindo os agravos acometidos por ela. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre setembro a novembro de 2022. A coleta de dados foi realizada pela busca de artigos científicos publicados nos últimos seis anos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME) e no portal Google Acadêmico. Foram encontrados sete estudos relacionados a temática, categorizados em três categorias, sendo elas: estudos com foco em ações de prevenção e combate a HAS; estudos com foco de prevenção no desenvolvimento de complicações da doença; e estudo com foco na atuação do enfermeiro frente a prevenção da HAS. Ressalta-se a necessidade em demonstrar que a HAS é uma doença que existe prevenção, sendo imprescindível que o profissional de enfermagem possa disseminar informação sobre a temática, que é uma forma de prevenir a ocorrência da doença, promovendo educação em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão. Prevenção. Enfermagem. Educação em Saúde. Doença crônica.

ABSTRACT

Systemic arterial hypertension (SAH) is characterized as a major problem in public health, with a high prevalence and low rate of control. usually asymptomatic and if left untreated can cause serious health problems. It is diagnosed when there is an abnormal increase in blood pressure for a long time, requiring health education for prevention, with changes in people's lifestyle and, if acquired, to facilitate treatment adherence. The objective was to identify in the national literature preventive care for arterial hypertension and the role of nurses in the face of this disease, reducing the diseases affected by it. This is an integrative literature review, carried out between September and November 2022. Data collection was performed by searching scientific articles published in the last six years in the Virtual Health Library (BVS-BIREME) and in the Google Scholar portal. Seven studies related to the theme were found, categorized into three categories, namely: studies focusing on actions to prevent and combat SAH; studies focusing on prevention in the development of disease complications; and a study focused on the role of nurses in the prevention of SAH. We emphasize the need to demonstrate that SAH is a disease that is preventable, and it is essential that the nursing professional can disseminate information on the subject, which is a way to prevent the occurrence of the disease, promoting health education.

KEYWORDS: Hypertension. Prevention. Nursing. Health education. Chronic disease.

RESUMEN

La hipertensión arterial sistémica (HAS) se caracteriza por ser un importante problema de salud pública, con una alta prevalencia y baja tasa de control, suele ser asintomática y si no se trata puede ocasionar graves problemas de salud. Se diagnostica cuando hay un aumento anormal de la presión arterial

¹ Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC)

² Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC)

³ Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC)



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

durante mucho tiempo, requiriendo educación sanitaria para la prevención, con cambios en el estilo de vida de las personas y, si se adquiere, para facilitar la adherencia al tratamiento. El objetivo fue identificar en la literatura nacional los cuidados preventivos para la hipertensión arterial y el papel de las enfermeras frente a esta enfermedad, reduciendo las enfermedades afectadas por ella. Esta es una revisión integrativa de la literatura, realizada entre septiembre y noviembre de 2022. La recolección de datos se realizó mediante la búsqueda de artículos científicos publicados en los últimos seis años en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS-BIREME) y en el portal Google Scholar. Fueron encontrados siete estudios relacionados con el tema, categorizados en tres categorías, a saber: estudios con foco en acciones para prevenir y combatir la HAS; estudios centrados en la prevención en el desarrollo de complicaciones de la enfermedad; y un estudio centrado en el papel de los enfermeros en la prevención de la HAS. Destacamos la necesidad de demostrar que la HAS es una enfermedad que se puede prevenir, y es fundamental que el profesional de enfermería pueda difundir información sobre el tema, que es una forma de prevenir la aparición de la enfermedad, promoviendo la educación en salud.

PALABRAS CLAVE: Hipertensión. Prevención. Enfermería. Educación para la salud. Enfermedad crónica.

INTRODUÇÃO

Segundo as diretrizes brasileiras de hipertensão arterial (BRASIL, 2020), a hipertensão arterial sistêmica (HAS) se caracteriza por níveis elevados persistentes da Pressão Arterial (PA), ou seja, PA Sistólica (PAS) maior ou igual a 140 mmHg e/ou PA Diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg, aferida na técnica correta em pelo menos duas ocasiões diferentes, sem o uso de anti-hipertensivo.

Para Barroso *et al.*, (2020), os principais fatores de risco dessa doença são a genética, idade, sexo, etnia, sobrepeso/obesidade, ingestão de sódio e potássio, sedentarismo, o álcool e fatores socioeconômicos. Se trata de uma doença frequentemente assintomática, portanto, aferir periodicamente a PA é importante, pois ela costuma evoluir com alterações e causar danos em alguns órgãos, como coração, vasos, rins e cérebro, podendo até causar óbito. Um artigo publicado em 2009 indica que 80% da ocorrência de AVE's estão relacionados a HA (GAGLIARDI, 2009).

De acordo com Barroso *et al.*, (2020), a prevenção primária e contínua se torna a melhor opção em relação ao custo-benefício, ou seja, evitar desenvolver a doença. Portanto, se a pessoa já tem algum fator de risco para desenvolver HAS, é importante ficar atenta. Por ser uma doença crônica, não tem cura, sendo necessário aderir ao tratamento completo, seguir orientações e o uso prescrito da medicação escolhida pelo profissional de saúde. Para prevenir é necessário praticar atividades físicas, evitar o consumo excessivo de sal, do álcool, do tabaco, controlar o peso e ter uma dieta saudável, para que assim, seja possível ter uma boa qualidade de vida.

O começo deve partir da própria sociedade se tratando de prevenção, fazendo mudanças no estilo de vida. Entretanto, o atendimento do profissional de saúde, em uma equipe multidisciplinar, é de extrema importância, participando do cuidado integral das pessoas e implantando estratégias de medidas preventivas, com programas contínuos de educação em saúde, ações de conscientização, entre outras medidas que possam prevenir o desenvolvimento da doença (BARROSO *et al.*, 2020).

Ademais, faz-se necessário refletir: “exercer a prática de cuidados preventivos e mudanças no estilo de vida em relação a HAS tem um impacto significativo no desenvolvimento da doença ou até mesmo de complicações mais graves?”. Lembrando que o desafio do tratamento ao adquirir a doença



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

crônica se torna muito elevado, e a prevenção continua sendo a melhor opção em relação ao custo-benefício.

Diante do exposto, a presente pesquisa buscou identificar na literatura nacional as práticas mais comuns de prevenção no desenvolvimento da HAS e como essas práticas preventivas trazem benefícios para evitar a doença e danos maiores que possa causar.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, pela qual permite a construção de uma análise ampla da literatura, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos. Tal pesquisa abordará a questão dos cuidados preventivos para evitar o desenvolvimento da HAS e os fatores de riscos principais que desenvolvem a doença.

A pesquisa foi realizada por meio dos estudos disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME) e no portal Google Acadêmico. A coleta de dados ocorreu no período de setembro a novembro de 2022.

Os critérios estabelecidos como inclusão nessa pesquisa foram: estudos completos e originais disponibilizados gratuitamente nesses bancos de dados previamente estabelecidos. Também foi estipulado o período de publicação entre os últimos seis anos (2017 a 2022), assim como estar publicado no idioma português.

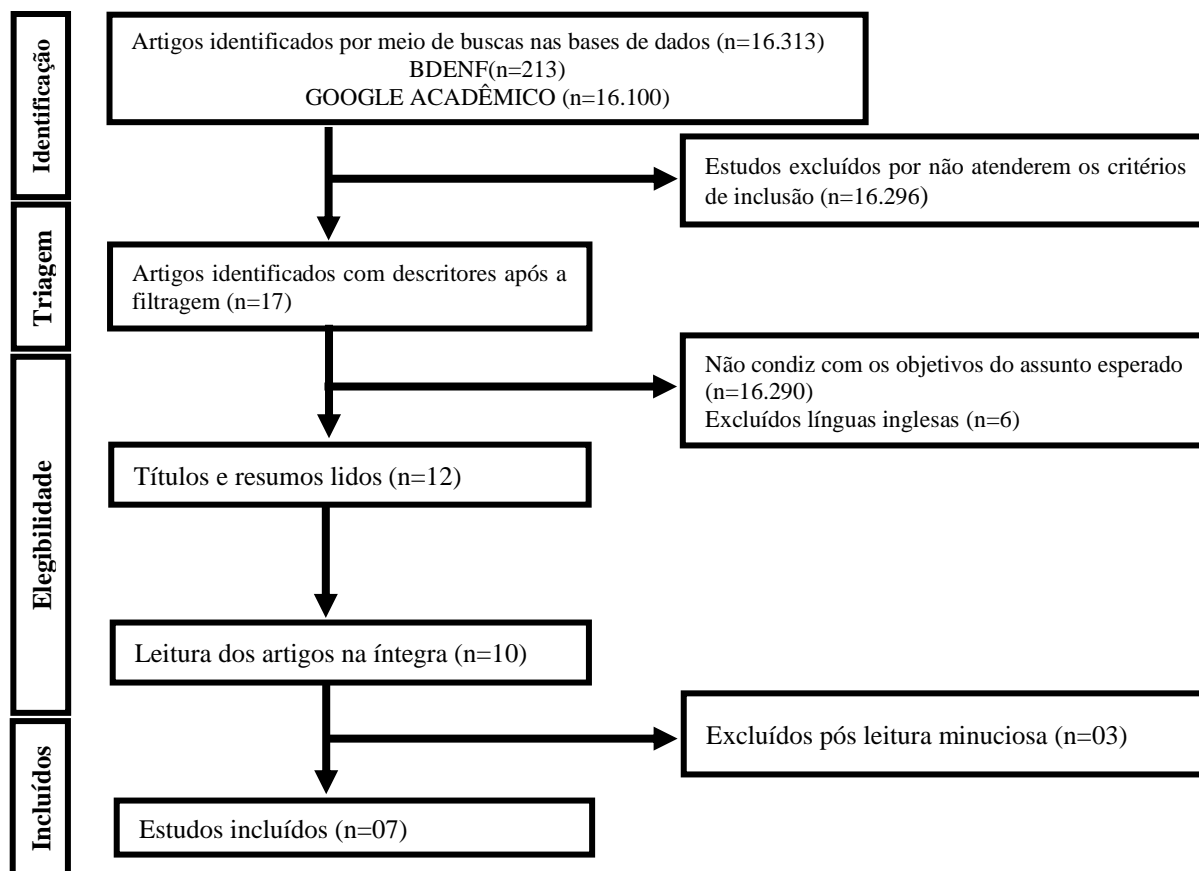
Para a construção desta revisão integrativa da literatura, optou-se por adotar as etapas estabelecidas pelo método de Gil (2010). A seguir, serão descritos os procedimentos utilizados:

- 1ª: Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão da pesquisa para elaboração da pesquisa integrativa.
- 2ª: Estabelecimento de critérios para a inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura.
- 3ª: Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos.
- 4ª: Avaliação dos estudos.
- 5ª: Interpretação dos resultados.
- 6ª: Apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Nos bancos de dados previamente estabelecidos, foram utilizados os seguintes descritores: “Hipertensão”, “Prevenção”, “Enfermagem” para a eleição dos artigos científicos. Ressalta-se que em primeiro momento foram analisados os títulos e resumos de cada artigo, a fim de realizar uma primeira filtragem dos estudos relacionados ao tema proposto.

Após essa primeira seleção, os artigos selecionados passaram para análise completa, na qual as pesquisadoras analisaram a pertinência do estudo e a relação com a pergunta de pesquisa, totalizando somente os artigos que consigam responder à questão norteadora. Os dados levantados nessa pesquisa foram analisados de forma descritiva.

Figura 1. Fluxograma PRISMA sobre o processo de seleção dos estudos (MOHER *et al.*, 2009).



FONTE: elaborado pelos autores

Por se tratar de um estudo de revisão integrativa da literatura, esse estudo não passou por análise do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEP), visto que nenhum dado individualizado foi levantado, todavia as pesquisadoras se comprometam em respeitar todas as questões éticas e legais regidos nas resoluções CNS 466/2012 e CNS 510/2015.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Quadro 1 estão reunidos os artigos conforme a seleção. Estão organizados de acordo com as seguintes variáveis: Número do artigo, Título do estudo, Autores, Revista, e Ano de publicação e Objetivo.

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

Quadro 1 – Distribuição dos artigos conforme as variáveis: Número do artigo, Título do estudo, Autores, Revista e ano de publicação, Objetivo e Tipo de estudo - Paraná, 2022

A.	Título	Autores	Revista / ano	Objetivo
01	Ações de prevenção e combate a hipertensão arterial.	Vaz e Hildebrand.	Multidisciplinar em Saúde (2022)	Desenvolver ações de prevenção e combate a HAS entre os usuários da ESF rural do município de Ponta Porã/MS.
02	Combate à Hipertensão Arterial: Importância da Prevenção e do Cuidado.	Junior, <i>et al</i>	<i>Research, Society and Development</i> (2022)	Identificar e analisar a partir da leitura de evidências científicas, o que está sendo feito para combater a HAS atualmente, levando em conta, desde a conscientização e prevenção, até o cuidado ao paciente que já possui a doença.
03	Educação em saúde na prevenção dos agravos da hipertensão arterial: relato de Experiência.	Pereira, <i>et al.</i>	<i>Research, Society and Development</i> (2021)	Descrever a importância da educação em saúde com hipertensos em acompanhamento no programa HIPERDIA em uma UBS.
04	Assistência de enfermagem aos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica: uma revisão integrativa.	Nogueira, <i>et al.</i>	<i>Research, Society and Development</i> (2021)	Analisar a assistência de enfermagem aos portadores de hipertensão arterial por meio de uma revisão integrativa da literatura científica.
05	Atuação da enfermagem na prevenção da hipertensão arterial.	Lima, <i>et al.</i>	Acervo Saúde (2021)	Identificar diante da atuação da enfermagem, os desafios na prevenção da Hipertensão Arterial na Atenção Primária de Saúde.
06	Papel do enfermeiro na prevenção da hipertensão arterial sistêmica em idoso.	Rabelo, <i>et al.</i>	RBPeCS (2019)	Descrever o papel do enfermeiro na prevenção da HAS. Além de conceituar essa doença e descrever o processo de enfermagem relacionado a essa enfermidade.
07	Métodos não farmacológicos utilizados pelo enfermeiro na prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica.	Reis, <i>et al.</i>	Nursing (2018)	Descrever e analisar a eficácia das terapias não farmacológicas no controle da HAS, utilizadas pelo enfermeiro.

Fonte: coleta de dados

Diante dos sete estudos levantados, foram elencadas três categorias distintas para discussão, sendo elas: Estudos com foco em ações de prevenção e combate a HAS; Estudos com foco de prevenção no desenvolvimento de complicações da doença; Estudos com foco na atuação do enfermeiro frente a prevenção da HAS (Tabela 1).

Tabela 1 – Classificação dos estudos encontrados de acordo com as categorias temáticas.

CATEGORIAS	N	ARTIGOS
Estudos com foco em ações de prevenção e combate a HAS	02	A1; A2
Estudos com foco de prevenção no desenvolvimento de complicações da doença	02	A3; A4
Estudos com foco na atuação do enfermeiro frente a prevenção da HAS	03	A5; A6; A7

Fonte: Coleta de dados

Quanto as categorias criadas de acordo com os resultados encontrados, percebe-se que 28% dos estudos focaram em ações de prevenção e combate a HAS, 28% abordaram a prevenção no desenvolvimento de complicações da doença, enquanto 44% focaram na atuação do enfermeiro frente a prevenção da HAS. A seguir serão discutidos separadamente cada categoria.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

Estudos com foco em ações de prevenção e combate a HAS

Ao abordar a categoria direcionada à prevenção e combate a HAS, pôde-se levantar os artigos A1 e A2.

O artigo A1 trata-se de um trabalho realizado no formato de Projeto de Intervenção (PI), desenvolvido com os usuários HAS cadastrados em uma ESF rural que abrange assentamentos, fazendas e moradores locais localizados em Ponta Porã/MS, teve como objetivo a realização de ações de educação em saúde na prevenção e combate a hipertensão com este público, bem como evidenciar a importância da atuação do médico da família em comunidades rurais distantes e com dificuldade de acessibilidade, podendo servir de modelo para a organização de programas de intervenção e prevenção em outras comunidades com problemas similares.

Para que o artigo pudesse ser desenvolvido, foram convidados usuários que apresentassem interesse em participar dos encontros e ações, um total de 20 (vinte) participantes, porém somente 17 apareceram no decorrer das reuniões, todos moradores do estado do Mato Grosso do Sul. A pesquisa foi realizada por meio de rodas de conversas, onde os participantes receberam instruções sobre a HAS e suas consequências, tais como Acidente Vascular Cerebral (AVC), Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), entre outros, bem como o acompanhamento clínico do médico, incluindo visita domiciliar. A última etapa foi a sensibilização dos usuários quanto às mudanças de hábitos de vida e adesão ao tratamento.

Foram realizadas orientações individuais e coletivas por meio de atividades educativas, telemedicina, consulta com cardiologista e medicina remota com os usuários, utilizando-se de celulares e aplicativos específicos. Outros temas também foram abordados como: alimentação saudável, sedentarismo, ingestão de sódio, equilíbrio emocional, qualidade do sono, adesão ao tratamento medicamentoso e consequências do descontrole dos valores pressóricos. A metodologia utilizada nesse caso, portanto, foi um projeto de intervenção, exploratório de caráter quali-quantitativo.

Com o desenvolvimento das ações do PI 85% dos usuários conseguiram melhorar os índices pressóricos e mantê-los dentro do padrão de normalidade. 80% das pessoas afirmaram estar consumindo menos sódio na dieta; 60% afirmaram estar fazendo atividade física regular, algumas caminhadas, e alguns na academia pública, foi considerado aqueles que também são braçais como atividade física regular.

Em comparação com os dados desse projeto de intervenção, um estudo epidemiológico transversal conduzido em 2010 em uma amostra representativa de usuários hipertensos e diabéticos tipo 2, com mais de 20 anos de idade, cadastrados na Estratégia Saúde de Família do Estado de Pernambuco, baseado no estudo SERVI-DIAH (Avaliação de Serviços de atenção à saúde para Diabéticos e Hipertensos no âmbito da Estratégia Saúde da Família), observou-se que menos da metade dos hipertensos tinha pressão arterial controlada e que, apesar de cerca de 75% dos entrevistados apresentarem excesso de peso, somente 16% dos hipertensos disseram seguir uma dieta para perder peso, enquanto 70% afirmaram não praticar nenhuma atividade física (FONTBONNE et al., 2018). Portanto, quando a promoção da atividade física pelo serviço é feita de maneira engajada e repetida, ela surte efeitos em usuários com condições crônicas (NIED; FRANKLIN,



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

2012). Assim, vale a pena continuar o trabalho educativo, pois certamente a médio e longo prazo os resultados poderão ser melhores.

O estudo A2, trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica realizada em fevereiro de 2022, formulada a partir do levantamento feito nas seguintes fontes de dados: *ScienceDirect*, SCOPUS, SciELO Brasil, BVS, LILACS, MEDLINE, Pubmed e *Cochrane Library*. O trabalho possui como objetivo identificar e analisar a partir da leitura de evidências científicas, o que está sendo feito para combater a HAS atualmente, levando em conta, desde a conscientização e prevenção, até o cuidado ao paciente que já possui a doença.

Os métodos utilizados para o desenvolvimento dessa pesquisa foram uma revisão integrativa da literatura, incluindo nove artigos científicos no estudo, onde os critérios de inclusão foram: artigos científicos que respondem à pergunta norteadora do estudo - (Quais as evidências científicas na literatura sobre as ações de combate à hipertensão arterial na questão da prevenção e dos cuidados ao paciente diagnosticado com a doença?) - publicados nos últimos cinco anos (de 2017 a 2022), com até o nível 4 de evidência, disponibilizados por revistas nacionais e internacionais, contendo texto completo e acesso livre.

A partir do estudo, observa-se a importância da promoção de saúde, prevenção e cuidado da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), portanto, os autores concluíram que é primordial a intensificação dos cuidados frente a esses pacientes, tornando-se cada vez mais essencial a capacitação de enfermeiros que estejam atuantes. Percebe-se também, como a tecnologia está a favor da prevenção, pois com a integração da tecnologia, facilita ao paciente e aos profissionais de saúde, sendo realizado consultas de teleatendimento, anotações em prontuário e formulários eletrônicos, para que o cuidado prestado pela enfermagem ao paciente com hipertensão ou com possibilidade de adquiri-la, seja realizado com eficácia.

Estudos com foco de prevenção no desenvolvimento de complicações da doença

Ao abordar a categoria direcionada na prevenção no desenvolvimento de complicações da doença, pôde-se levantar os artigos A3 e A4.

O artigo A3 trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, que se deu a partir de vivências de acadêmicos de enfermagem durante a realização de uma ação de educação em saúde em uma unidade de saúde de um bairro periférico do município de Belém-PA. Este estudo objetiva descrever a importância da educação em saúde com hipertensos em acompanhamento no programa HIPERDIA em uma UBS.

A ação dividiu-se nas seguintes etapas: acolhimento inicial, roda de conversa com o uso de tecnologias leves para o debate da temática e, por fim, uma dinâmica para verificação da retenção das informações passadas, bem como para fomentar o autocuidado. Participaram da atividade educativa 23 usuários da unidade com diagnóstico de hipertensão arterial e que já realizavam acompanhamento no local, alguns acompanhados de familiares, juntamente com a equipe de acadêmico de enfermagem, a docente preceptora da prática, o gestor da unidade e os enfermeiros do local, que auxiliaram no



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

entrosamento e vínculo da equipe com os usuários, bem como incentivaram a participação ativa desses indivíduos ao longo da ação.

Com os resultados, evidenciou-se a necessidade de se trabalhar a temática da prevenção aos agravos da hipertensão arterial, uma vez que muitos dos usuários do local apresentavam a patologia descontrolada, o que pode gerar complicações sérias na saúde desses indivíduos. Ainda, verificou-se que os resultados da ação educativa foram positivos, uma vez que ela possibilitou a sensibilização do público-alvo, bem como promoveu o autocuidado e a disseminação e consolidação de conhecimentos no âmbito da atenção primária, reiterando a função deste nível na prevenção de agravos e na promoção da saúde da comunidade.

Em comparação com os dados desse estudo, uma pesquisa indicou que a prática da educação em saúde condiz com a bibliografia, onde é evidenciado que esse processo é necessariamente pautado em um modelo dialógico, rompendo com a hierarquização entre os saberes ao partir do diálogo horizontal entre usuários do serviço e profissionais de saúde. Esse modelo favorece que o conhecimento seja construído tanto de forma coletiva, quanto individual, possibilitando visões críticas e reflexivas ao seu contexto clínico. Portanto, dessas ações partem fatores como a construção, emancipação, empoderamento e autonomia dos sujeitos, com destaque para a interação do sujeito para com sua doença e a capacidade adquirida de decidir sobre que dizem respeito a mesma (PRATES; LEITE, 2018; SILVA; DOMINGOS; CARAMASCHI, 2018).

O estudo A4 tem como objetivo analisar a assistência de enfermagem aos portadores de hipertensão arterial por meio de uma revisão integrativa da literatura científica. A metodologia foi de uma revisão integrativa da literatura por meio de busca sistematizada de artigos em periódicos indexados nas bases de dados: LILACS e SciELO, publicados nos últimos 5 anos. A pesquisa foi efetivada no período de fevereiro a março de 2021. Foram utilizados 12 artigos publicados no Brasil e/ou por brasileiros. A técnica de análise dos conteúdos utilizados foi relacionada mediante os critérios de exclusão e inclusão dos objetivos do estudo.

Este estudo permitiu analisar e identificar os principais cuidados prestados na assistência de Enfermagem ao portador de hipertensão arterial sistêmica, no qual, a literatura evidenciou maior ênfase à educação em saúde, sobretudo, na Atenção Primária. É sabido que o hipertenso necessita de um cuidado integral, tendo em vista a cronicidade da doença e os seus agravos, diante disso, o incentivo a adoção às práticas alimentares saudáveis é fundamental, bem como, a sensibilização acerca da importância da adesão ao tratamento para controle da HAS e prevenção de agravos. Na Atenção Primária, este cuidado integral facilita aos profissionais, onde a comunidade cria um vínculo com essa rede, portanto, a equipe de saúde pode alertar os cuidados preventivos a serem tomados frente a HA, promover programas educativos para passar as informações a comunidade, orientar na prática de atividades físicas, no consumo de alimentos saudáveis, evitar o uso do álcool, cigarro e outras drogas, desta forma, promovendo saúde e prevenindo que as pessoas desenvolvam essa doença crônica.

Estudos com foco na atuação do enfermeiro frente a prevenção da HAS

Ao abordar a categoria com foco na atuação do enfermeiro frente a prevenção da HAS, pode-se levantar os artigos A5, A6 e A7.

O estudo A5 trata-se de um estudo transversal descritivo, com abordagem qualitativa realizado com os enfermeiros das unidades básicas de saúde selecionadas. Foi utilizado um questionário com perguntas referentes a temática, na qual objetivou identificar diante da atuação da enfermagem, os desafios na prevenção da Hipertensão Arterial na Atenção Primária de Saúde.

Como resultado, identificou-se os principais desafios da enfermagem diante da prevenção da hipertensão que são: conscientizar a população a manter hábitos de vida saudável; dificuldade em atingir toda a população com educação em saúde, assim como, dificuldade em trazer a população à UBS. Dentre os fatores que contribuem para a dificuldade de prevenir a hipertensão encontrou-se: obesidade, alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e fatores genéticos. Ou seja, apesar de alertar as pessoas sobre os riscos da hipertensão, que por ser uma doença crônica, não há cura após desenvolvê-la e a única forma de não desenvolver é prevenir, com hábitos saudáveis e uma mudança no estilo de vida, as pessoas acabam não se preocupando muito, não praticam o autocuidado e por muitas vezes, preferem fazer o tratamento ao longo da vida, ao invés de praticar hábitos preventivos frente a doença. Portanto, se torna um desafio a prevenção, falta conscientização das pessoas e para isso, a enfermagem precisa continuar a educação em saúde, levando todas as informações necessárias a comunidade, incentivando a mudança no estilo de vida.

No estudo A6 os autores buscaram descrever o papel do enfermeiro na prevenção da HAS, além de conceituar essa doença e descrever o processo de enfermagem relacionado a essa enfermidade.

Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica, no qual houve uma busca nos bancos de dados Scielo, PubMed, Google Acadêmico e o Ministério da Saúde relacionada à temática abordada. Para a realização deste trabalho, foram usadas 23 fontes, publicadas entre 1991 a 2019, em língua portuguesa e inglesa. Foram incluídos estudos que concordassem com o tema e informações disponibilizadas pelo ministério da saúde, e excluídos os que fugissem do assunto proposto.

Conclui-se que a população idosa é crescente em meio à sociedade, com isso surge a necessidade de profissionais capacitados para lidarem com problemas inerentes a esta população, pois desta forma, por meio da capacitação do enfermeiro, pode-se conseguir uma melhor estratégia de comunicação com esses idosos, de forma que as informações repassadas sejam compreendidas e o idoso consiga mudar seu estilo de vida, se alimentando saudável, praticando atividades físicas, participando dos momentos de educação em saúde e, além disso, o trazendo melhor qualidade de vida.

Mediante a este fator, o enfermeiro exerce papel fundamental; pois, a partir de seu trabalho de promoção e prevenção, possibilita a diminuição da quantidade de ocorrências de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão. Os enfermeiros precisam estar cada vez mais envolvido com a comunidade, criando um vínculo para poder promover a saúde de forma integral, prevenindo o



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

desenvolvimento de doenças e agravos, assim, as pessoas vão envelhecendo com saúde e o número de doenças crônicas vão diminuindo.

O estudo A7 tem por objetivo descrever e analisar a eficácia das terapias não farmacológicas no controle da HAS, utilizadas pelo enfermeiro. A metodologia utilizada foi um estudo descritivo, quantitativo, realizado com 43 adultos atendidos pelo programa Academia Carioca de um Centro Municipal de Saúde do Rio de Janeiro no período de agosto a setembro de 2017. Os dados da pesquisa foram coletados com aplicação de um questionário estruturado com cinco perguntas objetivas e através de análise documental do prontuário do paciente no programa.

Os resultados obtidos nesta pesquisa comprovam que o exercício físico como método adotado por uma equipe multiprofissional, com objetivo de promover melhora na qualidade de vida dos indivíduos, portadores ou não de HAS, é satisfatória, porém essa atividade deve ser incentivada pelo profissional de enfermagem através da educação em saúde.

Quando se fala de um tratamento não farmacológico, conclui-se que não há o uso de medicações, ou seja, são os próprios hábitos de vida do indivíduo que vão trazer os benefícios a sua saúde.

O Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), na qual profissionais de diferentes áreas de conhecimento atuam em conjunto com os profissionais das equipes de Saúde da Família (SF), compartilhando e apoiando as práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das equipes de SF (BRASIL, 2010), são de grande importância se tratando de prevenção. Essa equipe multidisciplinar, formada pelo NASF, vai trazer um conjunto de práticas preventivas em relação a HAS.

O nutricionista tem um papel fundamental na orientação dos alimentos adequados a serem consumidos, o educador físico vai orientar sobre a prática de atividades físicas, bem como a desenvolver os grupos de caminhada e ainda, o psicólogo ajuda em questões emocionais que impedem o indivíduo de conseguir ter ou manter hábitos saudáveis, entre outros profissionais que possam atuar na prevenção da HAS. Portanto, é fundamental o trabalho de uma equipe multidisciplinar, podendo englobar diversas áreas da saúde e atuando em conjunto com a equipe da SF é possível ter um atendimento de qualidade aos indivíduos, atendendo a necessidade de cada um de forma integral, para que crie hábitos preventivos e tenha uma melhor qualidade de vida em todos os aspectos, físicos e emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A HAS é uma doença crônica e comum no país, por ser assintomática, pode desencadear problemas graves em alguns órgãos e até evoluir a óbito. Os estudos e pesquisas levantados analisaram e identificaram, dentro da literatura, cuidados preventivos essenciais na prevenção do desenvolvimento da doença, bem como cuidados para prevenir o agravamento da patologia e ainda, o papel do enfermeiro frente a prevenção da HAS.

Levando os estudos em consideração, vemos que a prevenção é de extrema importância quando se trata de evitar desenvolver a doença, porém, podemos observar que ao adquirir a HAS,



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

apesar de ser uma doença crônica, os cuidados preventivos continuam a ajudar na qualidade de vida das pessoas.

Além disso, em todos os estudos, aborda-se questões em comum, mostrando a importância da educação em saúde na vida das pessoas. Através disso, o profissional de saúde, principalmente o enfermeiro, pode levar seu conhecimento até o paciente, orientando e o cuidando de forma integral, pois essa conexão pode gerar mudanças no estilo de vida e assim, trazer uma melhor qualidade de vida. Portanto, capacitar os profissionais de saúde na prevenção da HAS é uma medida que pode ser tomada nas atenções de saúde.

Ainda, apesar dos desafios enfrentados na conscientização das pessoas frente a HAS, a enfermagem deve continuar seu papel fundamental na educação em saúde, levando seu conhecimento a comunidade e mostrando que a HAS tem prevenção, basta apenas os indivíduos se conscientizarem e praticar o autocuidado.

REFERÊNCIAS

BARROSO, W. K. S.; RODRIGUES, C. I. S.; BORTOLOTTI, L. A.; MOTA-GOMES, M. A.; BRANDÃO, A.A.; FEITOSA, A. D. M. *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arq Bras Cardiol.**, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

FONTBONNE, A. *et al.* Relações entre os atributos de qualidade de atenção aos usuários hipertensos e diabéticos na Estratégia Saúde da Família e o controle dos fatores prognósticos de complicações. *Cad. saúde colet.*, v. 26, n. 4, p. 418-424, dez. 2018.

GAGLIARDI, R. J. Hipertensão arterial e AVC. **ComCiência**, 2009.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

JUNIOR, S. A. P. *et al.* Combate à Hipertensão Arterial: Importância da Prevenção e do Cuidado. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, e56211427794, 2022.

LIMA, A. K. L. *et al.* Atuação da enfermagem na prevenção da hipertensão arterial. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, 2021.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS Med.**, v. 6, n. 7, p. e1000097, jul. 2009.

NIED, R. J.; FRANKLIN, B. Promoting and prescribing exercise for the elderly. **Am Fam Physician**, v. 65, n. 3, p. 419-26, 2012.

NOGUEIRA, A. J. S. *et al.* Assistência de enfermagem aos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, e219101219269, 2021.

PEREIRA, A. J. A. *et al.* Educação em saúde na prevenção dos agravos da hipertensão arterial: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, e7710312341, 2021.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

CUIDADOS PREVENTIVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
Ana Paula Bitdinger, Gessica Alessandra Lenhardt, Wesley Martins

PRATES, E. J. S.; PRATES, M. L. S.; LEITE, M. T. S. Educação permanente em saúde: o autocuidado como mecanismo de prevenção de agravos de hipertensos. **Revista Norte Mineira de Enfermagem**, v. 7, n. 2, p. 24-31. 2018.

RABELO, L. M. *et al.* Papel do enfermeiro na prevenção da hipertensão arterial sistêmica em idoso. **RBPeCS**, 2019.

REIS, L. L. M. *et al.* Métodos não farmacológicos utilizados pelos enfermeiro na prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica. **Revista Nursing**, 2018.

SILVA, M. G. C.; DOMINGOS, T. S.; CARAMASCHI, S. Hipertensão arterial e cuidados com a saúde: concepções de homens e mulheres. **SPPS – Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde**, 2018.

VAZ, A. F.; HILDEBRAND, V. L. P. C. Ações de prevenção e combate a hipertensão arterial. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 3, n. 1, 2022.