

Dia Mundial da Hipertensão: 4° edição

Saúde

Coordenador da atividade: Mario Claudio SOARES STURZENEKER

Autores: Ana Beatriz Serrato CARMO; Fabio de Castro MACHADO, Karyn Maria WENGLAREK, Gabriel dos SANTOS.

Ações informativas e educativas para melhor compreensão e adesão ao tratamento médico

Resumo: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é a doença cardiovascular mais frequente, e constitui-se como um dos principais fatores de risco para acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica terminal. Está fortemente relacionada a fatores como dieta desbalanceada, sedentarismo e tabagismo. Nesse contexto, o evento "Dia Mundial da Hipertensão: 4ª edição" teve como objetivo conscientizar e orientar a população acerca da hipertensão. O evento foi realizado no Terminal Central de Ponta Grossa no dia 17/05/2025, com a participação de 18 acadêmicos de Medicina e 2 professores da UEPG. A ação buscou orientar a população sobre a doença, seus riscos, bem como dos claros benefícios da adoção de hábitos saudáveis, além de coletar dados epidemiológicos por meio de anamnese e exame físico, incluindo informações antropométricas, patologias prévias, uso de medicamentos e hábitos de vida. Avaliando os dados obtidos, 23,4% dos indivíduos atendidos apresentavam níveis pressóricos condizentes com hipertensão arterial. O evento mostrou-se relevante ao promover a educação em saúde da comunidade e ao contribuir com a formação integral dos acadêmicos.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares. Hipertensão. Saúde

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica representa um importante problema de saúde pública, estando fortemente associada a hábitos de vida inadequados, como dieta desbalanceada,

sedentarismo e tabagismo. Embora mudanças no estilo de vida sejam um dos pilares do tratamento e da prevenção da HAS e de outras doenças cardiovasculares, sua adoção ainda é um desafio para grande parte da população. Nesse sentido, ações comunitárias como o "Dia Mundial da Hipertensão" desempenham papel fundamental ao promover o acesso a informações importantes para compreensão da doença, seus riscos e os benefícios da adoção de hábitos saudáveis.

OBJETIVOS

O evento Dia Mundial da Hipertensão 4° edição, teve como propósito conscientizar a população sobre riscos associados à hipertensão arterial sistêmica e a importância de mudanças de hábitos de vida para sua prevenção e tratamento, além de estimular a participação ativa de acadêmicos e profissionais da saúde nesse processo educativo.

METODOLOGIA

No dia 17 de maio de 2025, em referência ao Dia Mundial da Hipertensão, foi realizada uma ação no Terminal Central de Ponta Grossa. A ação contou com a participação de 18 acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e de 2 profissionais da saúde, docentes do Departamento de Medicina da instituição. Durante o evento, foram avaliados 141 indivíduos que transitavam pelo local e aceitaram participar da iniciativa.

Os voluntários eram convidados a responder uma anamnese breve, estruturada em formato de questionário, com foco em aspectos relevantes para o risco cardiovascular e metabólico, como idade, sexo, diagnóstico prévio de hipertensão ou outras doenças relevantes para o contexto cardiovascular (diabetes, dislipidemia), medicação de uso regular e sua adesão, hábitos de vida (tabagismo, etilismo, hábitos alimentares como uso exagerado de sal, açúcar, massas, alimentos gordurosos, frequência de ingesta de frutas e legumes e prática de atividade física diária) e histórico familiar de hipertensão. Posteriormente, eram realizadas

aferições de peso, altura, circunferência abdominal e pressão arterial. Nos casos em que o participante tivesse praticado atividade física intensa, consumido alimentos ou bebidas cafeinadas nas últimas duas horas, orientava-se um intervalo aproximado de 30 minutos antes da aferição da pressão arterial.

Durante a coleta dos dados, os participantes também recebiam (sob orientação do profissional da saúde: médico, cardiologista) orientações individualizadas sobre hipertensão arterial e condições associadas, incluindo a importância do acompanhamento periódico em Unidades Básicas de Saúde, da adesão ao tratamento medicamentoso e da adoção de hábitos de vida saudáveis.

Ao término da ação, as informações coletadas foram sistematizadas com o objetivo de subsidiar a análise epidemiológica do município de Ponta Grossa, contribuindo para a compreensão do perfil de saúde da população local.

RESULTADOS

Foram atendidas 141 pessoas, 39% do sexo masculino e 61% do sexo feminino, com a média de idade de 62,62 anos, variando entre 14 e 85 anos. Quanto às doenças crônicas, 27,65% referiram ter Diabetes Mellitus, com 82% relatando uso regular de medicação; 54,60% eram hipertensos, dos quais 83,11% realizavam tratamento regular; 14,89% relataram alguma cardiopatia, dos quais 61,90% realizavam tratamento regular; e 36,17% apresentavam dislipidemia, com 70,58% referindo uso regular de medicação. Mais da metade (59,57%) dos indivíduos relataram realizar acompanhamento médico regular de suas comorbidades.

O peso e a altura dos indivíduos foram medidos, permitindo o cálculo do índice de massa corporal (IMC), utilizado como parâmetro do estado nutricional do adulto (ANJOS et al., 2020). A média do IMC foi de 28,33 Kg/m², com a amostra distribuída da seguinte forma: 0% dos participantes apresentaram baixo peso, 23,4% peso normal, 47,5% sobrepeso e 28,9% obesidade. Entre os indivíduos obesos, 21,2% apresentavam obesidade grau I, 7% obesidade grau II e 0,7% obesidade grau III.

A circunferência abdominal dos indivíduos foi avaliada, apresentando média de 97,15 cm nos homens e 92,33 cm nas mulheres, sendo que 83,6% dos homens e 59,3% das mulheres apresentaram obesidade abdominal.

A média das pressões arteriais dos indivíduos avaliados foi de 127,23 mmHg para a sistólica e 80,59 mmHg para a diastólica, sendo que 23,4% foram classificados como hipertensos. A estratificação da pressão arterial, segundo a diretriz da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC, 2020) revelou que 23,4% dos participantes apresentavam pressão arterial ótima, 29,78% tinham pressão arterial normal, 23,4% apresentavam pré-hipertensão, 18,43% foram classificados como hipertensão grau I, 4,96% como hipertensão grau II e 0% como hipertensão grau III (tabela 1). Já, segundo a diretriz da Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC, 2024), a estratificação da pressão arterial revelou que 23,4% apresentavam pressão arterial não elevada, 53,19% tinham pressão arterial elevada e 23,4% foram classificados como hipertensão arterial sistêmica.

Tabela 1. Classificação dos níveis pressóricos dos indivíduos analisados.

CLASSIFICAÇÃO	PAS / PAD (mmHg)	NÚMERO DE INDIVÍDUOS	PORCENTAGEM DA AMOSTRA
Ótima	<120/<80	33	23,4%
Normal	120-129/80-84	42	29,78%
Pré-hipertensão	130-139/85-89	33	23,4%
Hipertensão Grau I	140-159/90-99	26	18,43%
Hipertensão Grau II	160-179/100-109	7	4,96%
Hipertensão Grau III	≥180/≥110	0	0%

Fonte: composição dos autores
Legenda: PAS: Pressão Arterial Sistólica; PAD: Pressão Arterial Diastólica

Em relação aos hábitos de vida, 12,76% eram tabagistas e 22,68% etilistas, sendo 20,56% moderados e 2,12%% mais que moderados. A respeito da alimentação, 17,73% relataram exagerar no sal, 44,68% exagerar no açúcar, 46,80% exagerar nas massas e 24,11% exagerar nas gorduras. Um total de 53,9% dos entrevistados referiu algum grau de atividade física diária e 36,17% afirmaram comer frutas às vezes e 60,28% todos os dias.

Quanto à história familiar dos participantes, 48,93% referiam histórico de diabetes mellitus, 60,28% apresentavam histórico de hipertensão e 46,09% relataram histórico de cardiopatias.

Por fim, em relação à escolaridade, 5,6% eram não alfabetizados, 53,9% tinham ensino fundamental incompleto, 10,63% tinham ensino fundamental completo, 21,27% tinham ensino médio incompleto ou completo e 5,67% tinham ensino superior incompleto ou completo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hipertensão arterial sistêmica constitui uma condição crônica de grande impacto para a saúde pública, passível de prevenção e controle por meio de intervenções farmacológicas e não farmacológicas. A análise dos dados coletados na população pontagrossense evidenciou elevada prevalência de fatores de risco relacionados à saúde cardiovascular e geral. Nesse contexto, torna-se essencial que a população compreenda sua condição, assumindo papel ativo no cuidado com a própria saúde. Iniciativas de conscientização, como a desenvolvida neste evento, revelam-se fundamentais tanto para promover a educação em saúde da comunidade quanto para favorecer a integração dos acadêmicos no processo de cuidado.

APOIO

Agradecimento à Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), ao Setor de Ciências Biológicas e da Saúde (SEBISA), ao Departamento de Medicina (DEMED), à Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais (PROEX) e à Sociedade Paranaense de Cardiologia, por permitirem e auxiliarem o desenvolvimento desse projeto de extensão.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L.A.M.; FERREIRA, C. Agreement between self-assessment of body image and measured body mass index in the Brazilian adult population. **Cien. Saúde Coletiva.**, Rio de Janeiro, vol. 25, n. 8, p. 3027-3036, ago., 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (Departamento de Hipertensão Arterial). **Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2020**. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 116, n. 3, supl. 2, p. 516-658, 2020.

MCEVOY, John William; et al. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*, Oxford, v. 45, n. 38, p. 3912-4018, 2024. DOI: 10.1093/eurheartj/ehae178.