

Educação em Saúde: Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

Education in Health: National day for preventing and combating arterial hypertension

Eduarda Moioli Henriques¹
Lara Monteiro de Castro²
Raissa Pereira Dutra³
Veronika Luisa Amaral Ferreira⁴
Patricia Magnabosco⁵

RESUMO

A hipertensão arterial é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares, possui alta prevalência, baixa adesão e controle e, muitas vezes, é assintomática, tornando-se um grande problema de saúde pública. Este relato tem como objetivo descrever a experiência de uma atividade de extensão desenvolvida pela Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia, em abril de 2023, na cidade de Uberlândia, Minas Gerais. Nessa ação, foram realizadas atividades nas áreas de educação em saúde, bem como o rastreamento dos valores pressóricos, medida do peso e altura corporal e identificação de fatores de risco cardiovasculares. As atividades foram desenvolvidas de forma a favorecer a participação popular para a adoção de comportamentos saudáveis, como a medida frequente da pressão arterial, uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas, visando a uma melhor qualidade de vida da comunidade. Concluímos que o rastreamento de fatores de risco e a educação em saúde em ambientes públicos e de grande circulação são importantes para o conhecimento da população quanto ao estado de saúde, e para o envolvimento no autocuidado, a fim de minimizar agravos e complicações relacionados às doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial. Educação em Saúde. Doenças Cardiovasculares. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Arterial hypertension is the main risk factor for cardiovascular diseases, it has a high prevalence, low adherence, and control, and it is often asymptomatic, becoming a major public health problem. This report aims to describe the experience of an extension activity developed by the Academic League of Cardiovascular Diseases of the Undergraduate Nursing Course at the Federal University of Uberlândia in April 2023, in the city of Uberlândia, Minas Gerais. In this action, activities were carried out in the areas of health education, as well as the tracking of blood pressure values, measurement of body weight and height, and identification of

¹ Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil. (eduardamoioli@gmail.com).

² Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil. (laramonteirodecastro@gmail.com).

³ Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil; membro da Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares na mesma instituição. (raissa.dutra@ufu.br).

⁴ Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil; membro da Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares na mesma instituição. (veronika.ferreira@ufu.br).

⁵ Doutora em Enfermagem Fundamental pela Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil; professora na Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil; líder do Grupo de Pesquisa em Saúde Cardiovascular na mesma instituição. (magnabosco@ufu.br).

cardiovascular risk factors. The activities were developed in such a way as to favor popular participation in taking measures to adopt healthy behaviors, such as frequent blood pressure measurement, adoption of a healthy diet, and practice of physical activities, aiming at a better quality of life for the community. We conclude that risk factor screening and health education activities in public and high circulated environments are important for the population's knowledge of their health status, and for their involvement in self-care to minimize injuries and complications related to cardiovascular diseases.

Keywords: Hypertension. Health Education. Cardiovascular Diseases. Quality of life.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível definida por níveis pressóricos e é uma condição multifatorial que depende dos fatores genéticos, ambientais e sociais. A doença pode ser caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial (PA), ou seja, ela pode ser identificada quando a PA sistólica é maior ou igual a 140 mmHg e a PA diastólica maior ou igual a 90 mmHg (Barroso *et al.*, 2021). Devido a sua incidência, dia 26 de abril é o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, a data tem por objetivo a conscientização da população acerca da importância do diagnóstico preventivo, assim como do seu tratamento, e foi instituída pela Lei n. 10.439/2002 (Brasil, 2002).

No Brasil, cerca de 30% da população é afetada pela doença, que tem como principais fatores de risco a idade, etnia, sobrepeso, ingestão de sódio, alcoolismo, comportamento sedentário, fatores socioeconômicos e fatores genéticos (Menezes *et al.*, 2020). Além de poder estar associada à dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose e *diabetes mellitus* como fatores de risco metabólicos. A hipertensão arterial costuma evoluir com alterações estruturais e funcionais em órgãos como o coração, rins, cérebro, e vasos, uma vez que é uma condição com poucos ou nenhum sintoma. O diagnóstico pode ser acompanhado por alguma consequência da doença, devido à sua forma silenciosa. Entretanto, ela é o principal fator de risco modificável para complicações cardiovasculares, renais e morte prematura (Barroso *et al.*, 2021).

Dentre os hipertensos brasileiros, apenas um terço apresenta manejo adequado da sua condição de saúde. A complexidade do controle da doença deve-se ao custo dos medicamentos, à necessidade de combinação de drogas, aos efeitos colaterais, à baixa adesão ao tratamento e às dificuldades do acesso aos serviços de saúde disponíveis (Menezes *et al.*, 2020). A HA possui alta prevalência e morbidade por constituir um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e renais, desse modo faz-se necessário o uso de estratégias terapêuticas não

medicamentosas e/ou medicamentosas, em razão de que a maioria dos hipertensos necessita de fármacos em adição às modificações do estilo de vida para atingir a meta pressórica (Barroso *et al.*, 2021).

Visto que a hipertensão apresenta importante impacto nos custos médicos e socioeconômicos, decorrentes de complicações de níveis microvascular e macrovascular, a prevenção contínua mostra-se a melhor alternativa (Barroso *et al.*, 2021). Sendo assim, a mudança de comportamento de saúde exerce papel importante e é recomendada na prevenção e controle da pressão arterial, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, melhor saúde e bem-estar populacional (Rabi *et al.*, 2020).

Diante do exposto, estratégias e intervenções eficazes se fazem necessárias e envolvem: controle do peso, dieta saudável, ingestão de sódio limitada, suplementação de potássio, atividade física, ingestão de álcool limitada, controle de fatores psicossociais, e cessação do tabagismo. Contudo, mudanças no estilo de vida são difíceis e exigem esforços para sua implementação. Para que essa mudança ocorra, são importantes os programas de educação em saúde para a comunidade, campanhas temáticas periódicas, incorporação das ações de prevenção e controle de HA, entre outras intervenções (Barroso *et al.*, 2021).

A educação em saúde é considerada uma área da saúde pública que tem, por objetivo, atuar na promoção da saúde e prevenção de doenças. Ademais, é um componente no cuidado prestado à população, e está presente em diversas políticas públicas, garantindo seu atributo de serviço em saúde previsto por lei. Portanto, é um instrumento de construção dialógica do conhecimento, de incentivo à autonomia, estímulo à participação popular e ao protagonismo no próprio cuidado, sendo assim essencial para compreender a causa das doenças, a prevenção delas e o modo de superá-las (Fittipaldi; O'dwyer; Henriques, 2021).

A partir do exposto, novos métodos de abordagem devem ser aplicados pelos profissionais de saúde já atuantes e, principalmente, por aqueles que estão em formação. Sendo assim, uma das estratégias utilizadas na área da saúde para estimular a aplicabilidade do conhecimento do estudante, bem como constituir uma comunicação com a sociedade a fim de divulgar temas relacionados à promoção da saúde, é a extensão universitária. As atividades de extensão são realizadas por várias áreas do conhecimento com diferentes estratégias. Na saúde, a tríade ensino-pesquisa-extensão, como fundação dessas atividades, oportuniza o desenvolvimento de habilidades, competências e atitude crítica-reflexiva para atuação com a sociedade tanto para discentes quanto para docentes. Dessa forma, quando fala-se de ações voltadas para promoção da saúde, a atividade extensionista e sua vivência, permite: interação sociocultural, difusão de conhecimentos relacionados ao processo saúde-doença,

fortalecimento da autonomia, transformação social e boas práticas em saúde (Santana *et al.*, 2021).

É cientificamente comprovado que, dentre as doenças crônicas não transmissíveis, a Hipertensão Arterial é destacada como um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Devido a isso, é de extrema importância que ocorra o rastreamento, que consiste na prevenção de agravos à saúde, lembrando que, quando não diagnosticada e tratada previamente, a doença pode evoluir e acarretar em lesões de órgãos como o coração, os rins, vasos sanguíneos e o encéfalo, com consequentes agravos temporários ou permanentes.

Além do mais, é importante o desenvolvimento e a atualização de estudos epidemiológicos, principalmente de base populacional, para se entender como funciona a distribuição da exposição e do adoecimento causado por essa doença na região onde foi feita a pesquisa e os fatores e condições que influenciam na dinâmica desses padrões de risco na comunidade participante (Fonseca, 2019).

Faz-se necessário entender que o cuidado é realizado para indivíduos com interesses e sentimentos individualizados e, por isso, é preciso estar comprometido com a qualidade de vida dessas pessoas, procurando estratégias que favoreçam um viver mais saudável. Ademais, é evidenciado que a educação em saúde representa uma prática social que contribui para a formação da consciência crítica das pessoas a respeito de seus problemas e cria um estímulo para que cada indivíduo procure soluções para o seu estado de saúde (Clemente *et al.*, 2011).

Portanto, levando em consideração o que foi exposto, entende-se que é importante haver atividades de extensão que proponham à comunidade estratégias, as quais visem ao enfrentamento referente à problemática em que os indivíduos se encontram, aspirando que ao fim sejam promovidos ensinamentos para que a comunidade participante alcance uma melhor qualidade de vida. O estudo em questão consiste em um relato de experiência cujo propósito foi avaliar a pressão arterial da comunidade e conscientizá-la acerca da relevância da medição regular, além de fornecer diretrizes sobre práticas saudáveis, incluindo a adoção de bons hábitos alimentares, a prática regular de exercícios físicos e a gestão do peso corporal.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado por meio de ações educativas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos hipertensos no município de Uberlândia. A iniciativa surgiu para ensinar formas de prevenção e promoção da saúde, sem finalidade de pesquisa científica.

O evento ocorreu no dia 29 de abril de 2023 entre as 8h e 12h no Espaço Saúde do

Parque Sabiá da Prefeitura Municipal de Uberlândia. Anterior ao início do evento, foi encaminhado um ofício para o diretor geral da FUTEL, responsável pelo parque, o qual autorizou a utilização do espaço.

O Parque do Sabiá surgiu como fruto da união de duas pessoas que queriam trazer para Uberlândia um espaço ao qual a população pudesse ter acesso de forma gratuita. Sendo assim, o parque se tornou um lugar que oferece várias atividades de lazer e esporte. Aberto todos os dias das 5h às 22h, é frequentado diariamente por mais de 10 mil pessoas de todas as idades, que buscam atividades ao ar livre e mais qualidade de vida. Além da pista de corrida, caminhada e ciclismo, a comunidade pode utilizar quadras, piscinas, campos, parque infantil, represa, zoológico, aquário e uma extensa área verde (Uberlândia, 2023).

A data escolhida para a realização da atividade se deu em referência ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial. O evento promoveu a aferição da pressão arterial e utilizou esfigmomanômetros para realizar a medição, conforme condutas, segundo a técnica e as orientações recomendadas pelas Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2020). Foram utilizados, para promoção das orientações quanto aos hábitos de vida saudáveis, pôsteres e cartazes com conteúdos sobre alimentação, exercícios físicos e controle do peso corporal.

A participação no evento contou com a ajuda de sete acadêmicos e professores do Grupo de Estudos sobre Doenças Cardiovasculares (LADOC) do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Medicina.

As etapas do projeto consistiram em elaboração dos cartazes, pôsteres e cartão de controle da PA; aulas sobre hipertensão arterial e técnica da medida da pressão arterial para os acadêmicos de enfermagem; preparo dos materiais para a Educação em Saúde e aferição da pressão arterial e, no dia do evento, atendimento à população para a medida da pressão arterial e orientações sobre hábitos de vida saudáveis e análise da coleta de dados.

No dia do evento, as pessoas que transitavam pelo Parque do Sabiá foram convidadas a participar da atividade de extensão. Foram fixados cartazes nas árvores e placas na pista de caminhada com os dizeres “26 de Abril: Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial”, “Venha medir a sua Pressão Arterial”. As pessoas que se interessavam em participar eram conduzidas aos bancos na área externa do Espaço Saúde e respondiam perguntas sobre fatores de risco cardiovasculares, como idade, sexo, raça, presença de comorbidades e uso de medicamentos para a HA. Depois, eram realizadas as medidas do peso, altura e medida da PA. Após a medida da pressão arterial, as pessoas recebiam um cartão de controle da PA, como mostrado na Figura 1 para levarem para casa, bem como orientações sobre a importância de medir e anotar frequentemente a PA, aderir a uma alimentação saudável, realizar atividades

físicas e adotar medidas de cessação do consumo de tabaco e álcool e diminuição no consumo do sal visando à prevenção e controle da HA.

O cartão entregue aos participantes tinha como objetivo orientar sobre uma alimentação saudável, apresentando uma receita de sal de ervas cujo o intuito é a diminuição do sódio na alimentação (Sociedade Brasileira de Hipertensão).

Figura 1 – Receita para reduzir o sal e ajudar a prevenir a hipertensão, assim como o controle da Hipertensão Arterial (Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2020)

Receita para reduzir o sal e ajudar a prevenir a hipertensão
Sal de Ervas

1/2 xícara de sal

1/2 xícara de Manjericão

1/2 xícara de Orégano

1/2 xícara de Alecrim

1/2 xícara de Salsinha

Colocar tudo no liquidificador, guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum. Além de saboroso, reduz até a metade a quantidade de sal consumida.

#saude na rede | blog.saude.gov.br | SUS | /misaude

Universidade Federal de Uberlândia
Curso de Graduação em Enfermagem
Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares - LADOC

Cartão de Controle da Pressão Arterial

Nome: _____

End.: _____

Tel.: () _____ - _____

Data	Hora	P.A.	Data	Hora	P.A.

Fonte: Os autores (2023).

Referente à avaliação da atividade, ela foi realizada de forma qualitativa. Ou seja, foi perguntado para a população participante da atividade sobre a importância da realização de eventos acerca da temática abordada e se as atividades foram úteis para elas. Também, ao final do evento, foi feito um *feedback* entre acadêmicos e professores sobre as atividades e a organização do evento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do evento 67 pessoas, dos quais 37 (55,2%) eram do sexo feminino e 30 (44,8%) do sexo masculino. A faixa etária dos participantes variou entre 18 e 78 anos. Com o

envelhecimento, a PAS torna-se um problema mais significativo, resultante do enrijecimento progressivo e da perda de complacência das grandes artérias. Em torno de 65% dos indivíduos acima dos 60 anos apresentam HA (Barroso *et al.*, 2021).

De acordo com as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, a HA é diagnosticada quando são encontrados valores de pressão arterial sistólica acima de 140 mmHg e pressão arterial diastólica acima de 90 mmHg. Indivíduos com PAS entre 120 a 139 mmHg e PAD entre 80 a 89 mmHg são classificados como portadores de PA normal ou pré-hipertensos, sendo que tais pessoas apresentam risco cardiovascular mais elevado em comparação com a PA ótima ou normal (Barroso *et al.*, 2021).

A média da pressão arterial foi de 122/97 mmHg, com pressão sistólica mínima de 89 mmHg e máxima de 160 mmHg, e pressão diastólica mínima de 68 mmHg e máxima de 128 mmHg. Além disso, a taxa de valores pressóricos alterados foi de 52 (77,6%), enquanto 15 (22,4%) foram considerados normais. Esses resultados indicam uma alta prevalência de valores pressóricos acima do ideal no grupo estudado. Outrossim, o número de pessoas com diagnóstico médico de hipertensão e em uso de medicação específica para a doença foi de 19 (28,4%).

Por se tratar de uma doença, na maioria das vezes, assintomática, a conduta de medir regularmente a pressão arterial colabora para o diagnóstico precoce da HA. Em pessoas com o diagnóstico já confirmado, essa prática regular é importante para manejo do tratamento, controle e prevenção de lesões em determinados órgãos (Barroso *et al.*, 2021).

Em indivíduos acima de 18 anos, a PA deve ser medida em toda consulta por médicos de qualquer especialidade e demais profissionais da saúde devidamente capacitados. Recomenda-se, pelo menos, a medição da PA a cada dois anos para os adultos com $PA \leq 120/80$ mmHg, e anualmente para aqueles com $PA > 120/80$ mmHg e $< 140/90$ mmHg. A medição da PA pode ser feita com esfigmomanômetros manuais, semiautomáticos ou automáticos. Esses equipamentos devem ser validados e sua calibração deve ser verificada anualmente (Campos *et al.*, 2020).

Neste estudo, seis (9%) pessoas relataram ser fumantes, enquanto dez (14,9%) afirmaram ser ex-fumantes. As diretrizes cardiovasculares recomendam fortemente a cessação do tabagismo como medida prioritária na prevenção secundária das doenças cardiovasculares e de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O tabagismo aumenta a pressão arterial, dobra o risco de desenvolvimento da HAS e provoca uma maior variabilidade nos níveis pressóricos, podendo causar lesões nos órgãos. Além disso, um estudo sobre carga global da doença apontou que o tabagismo é responsável por 45% e 25% dos óbitos por infarto agudo do miocárdio e por doenças cerebrovasculares, respectivamente (Marques *et al.*, 2020).

Da mesma forma, segundo as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, o impacto da ingestão de álcool já foi avaliado em diversos estudos epidemiológicos. Há maior prevalência de HA ou elevação dos níveis pressóricos naqueles que ingeriam seis ou mais doses ao dia, o equivalente a 30 g de álcool/dia = uma garrafa de cerveja (5% de álcool, 600mL); = duas taças de vinho (12% de álcool, 250mL); = uma dose (42% de álcool, 60mL) de destilados (uísque, vodca, aguardente). Esse limite deve ser reduzido à metade para homens de baixo peso e para mulheres (Barroso *et al.*, 2021). Durante a entrevista, verificou-se que 27 (37,3%) dos participantes consumiam álcool diariamente ou semanalmente, o que é considerado um número preocupante, especialmente quando relacionado à hipertensão.

Em concordância com a Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019, o excesso de peso é reconhecidamente um fator relacionado à elevação da PA, e quanto maior o IMC, maior o risco de HA. A obesidade central e o ganho de peso ao longo do tempo têm se destacado como importantes fatores para o desenvolvimento de HA. Uma metanálise de estudos controlados com 4.184 indivíduos demonstrou redução da PAS e PAD de 1,05 e de 0,92 mmHg, respectivamente, para cada 1kg de peso perdido. Em obesos saudáveis, a associação de uma dieta hipocalórica e redução do IMC associou-se, respectivamente, a uma redução média de 4,73/2,75 mmHg para PAS e PAD (Précoma *et al.*, 2019). Os resultados da ação de extensão mostraram que 21 (31,3%) dos participantes apresentavam sobrepeso e 14 (20,9%) apresentavam obesidade, o que reforça a necessidade de medidas de combate e prevenção à obesidade, por meio da implementação da Estratégia Saúde da Família, para reduzir a morbidade e a mortalidade por doenças cardiovasculares.

Ainda, oito (11,9%) dos indivíduos relataram realizar tratamento para *Diabetes Mellitus* tipo 2, e 17 (25,4%) relataram ter dislipidemia. As três doenças apresentadas, incluindo a HAS, são condições prejudiciais à saúde, uma vez que estão associadas a morbidade e mortalidade em pacientes.

Um estudo feito observou uma associação estatisticamente significativa entre a hipertensão arterial sistêmica e a dislipidemia, possivelmente devido ao fato de a hipertensão arterial sistêmica acelerar o desenvolvimento da aterosclerose e a dislipidemia aumentar a pressão arterial por disfunção endotelial (Fonseca *et al.*, 2002; Salomão *et al.*, 2013; Santos *et al.*, 2022). No caso do *Diabetes Mellitus* tipo 2, essa relação também foi significativa, pois a resistência à insulina causada por essa condição leva ao aumento da produção de hipertrigliceridemia, lipoproteína de muito baixa densidade (VLDL-c) e LDL-c, além de redução da lipoproteína de alta densidade (HDL-c), o que aumenta o risco de dislipidemia (Pereira, 2011; Santos *et al.*, 2022).

A maioria, 40 (59,7%) das pessoas que participaram do evento de extensão relataram realizar, no mínimo, 150 minutos de atividade física semanalmente, quantidade recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para ser considerada uma pessoa ativa (Alves, 2023). Sabe-se que a prática regular de exercício físico traz numerosos benefícios para o corpo humano, entre eles o controle ou até a reversão de um quadro de hipertensão. Estudos epidemiológicos e clínicos têm demonstrado efeitos benéficos da prática de atividade física sobre a pressão arterial em indivíduos de todas as idades. Alto nível de atividade física diária está associado a níveis de pressão arterial em repouso mais bem controlados em hipertensos, pois ocorre aumento da sensibilidade no controle barorreflexo, cardiopulmonar e quimiorreflexo central e periférico, o que melhora o sistema parassimpático. A prática regular de exercícios físicos tem demonstrado prevenir o aumento da pressão arterial associado à idade, mesmo em indivíduos com risco aumentado de desenvolvê-la (Godinho, 2021).

Por meio do projeto de extensão desenvolvido na Liga Acadêmica de Doenças Cardiovasculares (LADOC), ficou evidente uma clara melhoria nos estudos que foram previamente planejados e aplicados de maneira cada vez mais eficiente, após as reuniões quinzenais com o grupo. Compreendemos a importância de realizar estudos adicionais sobre o monitoramento da pressão arterial e a determinação da frequência da hipertensão arterial sistêmica (HAS) na população em geral. Isso é fundamental para o desenvolvimento de programas de conscientização em saúde nas comunidades investigadas.

A opinião da população em relação ao projeto foi extremamente favorável. Foi notável o reconhecimento e a valorização da iniciativa, pois muitas pessoas elogiaram a disponibilidade dos estudantes em oferecer esse serviço de forma gratuita e acessível. A população expressou sua gratidão pela oportunidade que lhes proporcionou uma maior consciência sobre sua saúde cardiovascular. Além disso, muitos indivíduos destacaram o fato de que o projeto contribuiu para a prevenção e detecção precoce da hipertensão arterial, ajudando-os a adotar medidas de estilo de vida mais saudáveis.

As limitações encontradas neste estudo estão relacionadas à população e ao local de estudo (Parque do Sabiá), que é um local propício para a prática de atividades físicas, o que pode levar a inferências de que a população seja adepta a esse estilo de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que essa ação extensionista tenha alcançado os objetivos propostos em orientar e sensibilizar a população acerca da importância da aferição frequente da pressão

arterial e da adoção de hábitos de vida saudáveis, que colaboram para a prevenção e controle das doenças cardiovasculares, em especial a hipertensão arterial. Orientações sobre o conhecimento da própria saúde e, conseqüentemente, o autocuidado, também foram temas focais das atividades educativas realizadas nesta comemoração ao Dia Nacional de Combate e prevenção da Hipertensão Arterial no Parque Sabiá.

Percebemos o quão relevante é planejar e fomentar projetos de extensão que contribuem com a educação em saúde, resultando na prevenção e promoção da saúde e elevação da qualidade de vida das pessoas com hipertensão arterial e, com isso, na redução da morbimortalidade relacionada às doenças cardiovasculares.

Esperamos que as orientações e incentivos à adoção do autocuidado para a prevenção e controle da hipertensão arterial ressaltadas durante as atividades dessa ação extensionista tenham colaborado para o aumento da adesão da população ao tratamento e às mudanças para um estilo de vida saudável, contribuindo assim para a melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

BARROSO, W. K. S. *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arq. Bras. Cardiol.**, Rio de Janeiro, v. 116, n. 3, p. 516-658, mar. 2021. DOI 10.36660/abc.20201238. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

BRASIL. Lei nº 10.439, de 30 de abril de 2002. Institui o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 29 abr. 2002. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/110439.htm. Acesso em: 5 jun. 2023.

CAMPOS, J. L. O. *et al.* **Medicina em desenho**: hipertensão arterial sistêmica. Belo Horizonte: Editora da Autora, 2020. Acesso em: 9 jun. 2023.

CLEMENTE, C. C. *et al.* Projeto Rondon: relato de experiência na cidade de Murici, Alagoas. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 10, n. 1, p. 167-178, 2011. DOI 10.14393/REE-v10n12011-20619. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/20619/10982>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FITTIPALDI, A. L. M. *et al.* Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Interface**, Botucatu, v. 25, 2021. DOI 10.1590/interface.200806. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/t5MyrjCKp93sxZhmKTKDsbd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

FONSECA, F. A. H. *et al.* Hipertensão e dislipidemias. **Revista Brasileira de Hipertensão**,

São Paulo, v. 9, n. 3, p. 268-272, jul./set. 2002. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/268248356_Hipertensao_e_dislipidemias. Acesso em: 9 jun. 2023.

GODINHO, A. S. *et al.* A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. **CPAQV**, São Paulo, v. 13, n. 3, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354805820_A_PRATICA_REGULAR_DE_EXERCICIO_FISICO_NO_CONTROLE_DA_HIPERTENSAO_ARTERIAL. Acesso em: 9 jun. 2023.

MALTA, D. C. *et al.* Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 21, n. 1, jan. 2018. DOI 10.1590/1980-549720180021.supl.1. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/3YPnszP7L6kvWJpww444mdj/>. Acesso em: 9 jun. 2023.

MARQUES, A. P. *et al.* Fatores associados à hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2271-2282, jun. 2020. DOI 10.1590/1413-81232020256.26972018 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/S3rGV7YyJgStLFgcBQxjK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

MARTINEZ, L. R. C.; MURAD, N. Hipertensão, diabetes e dislipidemia: mecanismos envolvidos. **Revista Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 92-97, 2014. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881418/rbh-v21n2_92-97.pdf. Acesso em: 9 jun. 2023.

MENEZES, T. C. *et al.* Prevalência, tratamento e controle da hipertensão arterial com método diferenciado de busca ativa. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, jul. 2020. DOI 10.1590/1414-462X202028030357. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/sMYRsx5Lrh8KZvpn3QqzwxK/?lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

PEREIRA, R. A relação entre Dislipidemia e *Diabetes Mellitus* tipo 2. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 6, n. 17, p. 89-94, 2017. DOI 10.47385/cadunifoa.v6.n17.1087. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1087/938>. Acesso em: 9 jun. 2023.

PRÉCOMA, D. B. *et al.* Atualização da diretriz de prevenção cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. **Arq. Bras. Cardiol.**, Rio de Janeiro, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019. DOI 10.5935/abc.20190204. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/2019/v11304/pdf/11304022.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

RABI, D. M. *et al.* Hypertension Canada's 2020 comprehensive guidelines for the prevention, diagnosis, risk assessment, and treatment of hypertension in adults and children. **The Canadian Journal of Cardiology**, Canadá, v. 36, n. 5, p. 596-624, 2020. DOI 10.1016/j.cjca.2020.02.086. Disponível em: [https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(20\)30191-4/fulltext](https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(20)30191-4/fulltext). Acesso em: 9 jun. 2023.

RADOVANOVIC, C. A. T. *et al.* Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados a doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 547-553, 2014. DOI 10.1590/0104-1169.3345.2450. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/98MYtgmnbdDSm5rR4pGMgcRk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SALOMÃO, C. B. *et al.* Fatores associados à hipertensão arterial em usuários de serviço de promoção à saúde. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 17, n. 1, p. 32-38, 2013. DOI 10.5935/1415-2762.20130004. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reme/v17n1/v17n1a04.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SANTANA, R. R. *et al.* Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/qX3KBJghtJpHQrDZzG4b8XB/?lang=pt>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SANTOS, R. M. *et al.* Prevalência de Dislipidemia e sua relação com condições sociodemográficas, de saúde e de comportamento entre usuários da atenção primária à saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 5, n. 2, p. 7.353-7.370, 2022. DOI 10.34119/bjhrv5n2-295. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/46898/pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Sal de ervas**: uma alternativa para refeições chinesas com menos sal. 2020. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/artigos/sal-de-ervas-uma-alternativa-para-refeicoes-saboros-as-com-menos-sal/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

UBERLÂNDIA. Portal da Prefeitura Municipal de Uberlândia. **Complexo Esportivo Parque do Sabiá**. 2023. Disponível em: <https://www.uberlandia.mg.gov.br/parque-do-sabia/>. Acesso em: 24 jun. 2023.

Submetido em 14 de agosto de 2023.

Aprovado em 28 de novembro de 2023.