

# SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER: PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Iraci dos Santos \*  
Araci Carmen Clos \*

---

**RESUMO** – A fim de orientar grupos da Comunidade Vassourense, inclusive, funcionários da Fundação Educacional Severino Sombra-FUSVE, quanto à necessidade de prevenir as doenças cardiovasculares foi implementado o Projeto de Pesquisa e Extensão – SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER. Utilizou-se a técnica de investigação mediante a Consulta de Enfermagem, estratégia utilizada para a coleta de dados e Palestras de orientação em grupo. O Projeto foi elaborado e desenvolvido por professores e alunos da Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia de Vassouras – Rio de Janeiro, especificadamente das Disciplinas de Enfermagem Fundamental e Administração Aplicada à Enfermagem, no ano de 1991.

**ABSTRACT** – The project of research and extension - Health and your way of living - have been set up in order to orient groups from Vassouras Community including employers of "Fundação Educacional Severino Sombra - FUSVE". Its main rule is the prevention from heart diseases. It has been the clinical investigation techniques since the Nursing Deliberation, a strategy to gather datum and group orientation lectures the project has been elaborated and developed by professors and students from "Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia de Vassouras - Rio de Janeiro", and specifically from the subjects of Basic Nursing and Management in Nursing, in 1991.

---

## 1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são responsáveis pela maior incidência de mortalidade no Brasil, e entre os fatores de risco dessas patologias destacam-se a hipertensão arterial e a obesidade.

Isto posto, a hipertensão arterial é um problema de saúde pública e como tal deu origem ao Programa Nacional de Educação e Controle da Hipertensão Arterial (PNECHA) desenvolvido pelo Ministério da Saúde.

A gravidade do problema hipertensão arterial e a simplicidade do seu diagnóstico e de sua prevenção expressam um desafio aos profissionais da saúde, exigindo dos mesmos intervenções em níveis de prevenção primária e prevenção secundária.

Assim, o Departamento de Enfermagem Fundamental da Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia da FUSVE – Vassouras – R.J. resolveu desenvolver este Projeto para contribuir com a prevenção das doenças cardio-

vasculares na comunidade de Vassouras, envolvendo docentes enfermeiros e estudantes de enfermagem do 3º, 5º e 6º períodos acadêmicos.

Tal Projeto tem os objetivos que se seguem:

### 1.1 Geral

– Orientar grupos da comunidade Vassourense quanto à necessidade de controle de peso e pressão arterial visando à prevenção das doenças cardiovasculares.

### 1.2 Específicos

– Introduzir e implementar a Consulta de Enfermagem para grupos da Comunidade de Vassouras.

– Produzir o livro "SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER" para orientação de clientes na prevenção da hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

– Publicar e divulgar o livro "SAÚDE E

---

\* *Professoras Titulares da Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia da Fundação Educacional Severino Sombra, Vassouras, Rio de Janeiro.*

SUA FORMA DE VIVER” junto às Instituições de Saúde e de Ensino Superior em nível nacional.

– Divulgar orientações sobre saúde através da Consulta de Enfermagem distribuindo exemplares da publicação “SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER”.

– Agendar três consultas de Enfermagem consecutivas para grupos da comunidade visando à educação para a saúde, aferição de peso, estatura, pulso e pressão arterial.

– Implantar o Programa de Prevenção da Hipertensão Arterial junto aos funcionários da Fundação Educacional Severino Sombra – FUSVE.

– Proceder ao diagnóstico da situação de saúde referente à prevenção e controle das doenças cardiovasculares de grupos da comunidade a partir da aferição da pressão arterial segundo a classificação do Ministério da Saúde prevista no PNECHA.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para fundamentar o desenvolvimento deste projeto foram utilizadas as **Normas Técnicas para o Programa Nacional de Educação e Controle da Hipertensão Arterial (PNECHA)** editada pelo MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA NACIONAL DE PROGRAMAS ESPECIAIS DE SAÚDE.

Visando ao maior entendimento da Comunidade, principalmente, das pessoas de nível primário de escolaridade e/ou leigas em assuntos de saúde, foi elaborado pelas autoras um **Livreto**, intitulado “SAÚDE – SUA FORMA DE VIVER”, destinado à doação aos clientes durante às Consultas de Enfermagem e Palestras de orientação em grupo.

Tal obra foi editada e ilustrada em linguagem e forma simples e acessível à referida Comunidade conforme se descreve em seguida.

O CORPO é um dos bens que a pessoa realmente possui. Para usufruir das vantagens (andar, ouvir, cantar, brincar, trabalhar, dançar, sentir, correr e outras), que ele oferece, é necessário ter SAÚDE, pois esta é o combustível, a energia, que faz o corpo viver. É a saúde que faz o corpo “viver bem” e é o que faz o corpo ter saúde.

Portanto, a maneira da pessoa viver pode conduzir à saúde e/ou à doença. O VIVER, entretanto é algo tão natural que a gente só percebe que VIVE quando se sente: “pesado”, “cansado”, com “dor de cabeça”, “tonteira”, “perturbação visual”, “pulso batendo rápido” quando apressa o passo; a gente quer ler e as “letras se embaralham”.

Aí, finalmente, a gente percebe que está “ansiosa” e “deprimida” e, então, já está com 100 kg de **Peso** e 14 x 10 de **Pressão Arterial**.

VIVER BEM é algo que, também, pode ser natural ao homem, apesar de dificuldades tais como: baixos salários, moradia e pouca alimentação; depende de sua própria decisão.

Vejam: O ANDAR faz parte do VIVER BEM, não depende de dinheiro e pode ser feito até dentro de casa e/ou no trabalho – SUBINDO ESCADAS, por exemplo. Evite utilizar ônibus ou carro quando puder andar a pé.

Por isso, “MEXA-SE, SAÚDE É O QUE INTERESSA” pois contribui para a normalidade da CIRCULAÇÃO do seu SANGUE nas veias e artérias, levando a oxigenação adequada de seus: CÉREBRO, CORAÇÃO, PELE, NERVOS, MÚSCULOS, OSSOS e outros tecidos corporais, MEXA-SE com frequência. Se puder fazer EXERCÍCIOS FÍSICOS, faça-os de 3 a 5 vezes por semana. Se resolver CAMINHAR, faça-o com **passo rápido**, diariamente e, sem parar, pelo menos, 30 minutos.

Quanto à **duração** – os exercícios físicos, nadar, caminhar e andar de bicicleta devem ser feitos no mínimo de 20 a 30 minutos.

Quanto à **intensidade** – deve-se fazer exercícios **sem parar** e de tal forma que **ao final** a pessoa fique com a **respiração acelerada** e uma sensação de **discreto cansaço**.

Entretanto, para melhorar sua SAÚDE evite o **excesso de exercícios**.

Evite a VIDA SEDENTÁRIA (ficar parado, sentado por várias horas), ela é um **fator de risco** que conduz à HIPERTENSÃO ARTERIAL, ou seja, à PRESSÃO ALTA.

Ficar “parado”, pode lhe deixar, também, mais “pesado”, menos disponível para **andar, correr, brincar** e gozar a VIDA, MEXA-SE!!! As atividades físicas quando feitas regularmente, auxiliam a **perda de peso** na pessoa obesa e reduzem, também, a pressão arterial.

Sobre a pressão arterial (P.A.), lembramos que esta deve ser controlada. A P.A. representa a força que o sangue, ao circular pelo corpo, exerce nas paredes das artérias. O controle da Pressão Arterial evita as complicações decorrentes da hipertensão, tais como: insuficiência cardíaca, doenças renais. Cuidado, portanto, com o aumento da P.A., ou seja, com a Pressão Alta.

A Pressão Arterial aumenta com o avanço da idade. A população adulta, com 20 anos ou mais, é a que apresenta maior frequência de Pressão Alta devido aos fatores seguintes: **hábitos alimentares irregulares** (sal e gorduras em excesso); **Obesidade** (excesso de gordura); **Tabagismo** (uso de fumo), e frequentar ambientes fechados onde se fuma; Pessoas na **família** com **hipertensão arterial, diabetes** e outras doenças do **aparelho circulatório**. Uso de **bebidas alcoólicas**; **Estresse** (tensões) pela dificuldade de relacionamento no trabalho e na família e pelas condições de vida; **Vida se-**

dentária e “Diabetes Mellitus”.

Para “viver bem”, fique atento, vigilante ao seu PESO – produto da gravidade sobre a massa corporal. Procure observar se o seu PESO é proporcional à sua ESTATURA – distância vertical do corpo a partir dos pés até a parte mais alta da cabeça.

COMO EVITAR A OBESIDADE? Comendo o suficiente para alimentar o corpo, isto é, dar ao corpo: proteínas, gorduras, sais minerais e vitaminas necessárias ao desgaste diário no trabalho, estudo e lazer.

Doces, açúcar, massas e sal em excesso, só contribuem para aumentar as gorduras do corpo pois o excesso pode não ser eliminado no desgaste normal diário;

- Evitando alimentos de conserva, molhos e temperos industrializados, pois são ricos em sal;
- Não colocando mais sal em alimentos já temperados;

- Não utilizando adoçantes artificiais freqüentemente, os quais têm sódio;

- Comendo menor quantidade de alimentos exceto, hortaliças e frutas;

- Evitando “beliscar” entre as refeições;

- Deixando de tomar bebidas alcoólicas e refrigerantes;

- Comendo, diariamente, pequenas quantidades de carnes magras;

- Comendo à vontade e diariamente verduras e legumes (de preferência crus) e frutas;

- Evitando frituras, leite gordo e derivados e diminuindo o consumo de ovos.

Enfim, CONTROLE seu PESO. Observe se as suas roupas estão ficando apertadas no seu corpo ou se pese com regularidade.

Lembre-se, o COMER é algo que nos dá muito prazer, mas este prazer pode nos causar arrependimentos quando surgem a OBESIDADE, DIABETES, DOENÇAS CARDÍACAS que nos causam tantas dificuldades.

Portanto EVITE os excessos de GORDURA ANIMAL, SAL, MASSAS e DOCES.

Na tentativa de lhe ajudar a tomar esta decisão nós lhe indicamos a composição de **sódio** (substância que você deve evitar para não ficar **obeso e hipertenso**), de alguns alimentos.

1. Alimentos POBRES em sódio (2mEq/100g):

- vegetais frescos – todos, exceto aipo, agrião, espinafre, cenoura, chicorea, beterraba, brócolis e acelga.

- frutas frescas – exceto lima e banana.

- cereais e derivados – arroz, farinha, macarrão e pão, exceto os que contém sal.

- gorduras, óleos, azeites, manteiga e margarina sem sal.

- bebidas – sucos naturais de frutas, chá, café e mate.

Tendo em vista a Educação à Saúde serão implementadas Palestras, promovendo-se assim, a

orientação em grupos de comunicação, durante o debate e a interação entre os clientes e os expositores.

(Ver Cronograma de Atividades no Anexo 2).

Serão investigadas as seguintes variáveis dependentes:

- demográficas: sexo e idade; sócio-econômicas: escolaridade, profissão/atividade e local de trabalho/atividade.

- anamnese dirigida para os controles da PA, Peso, Estatura e Pulso, hábitos alimentares, uso de tabaco e bebidas alcólicas, problemas de saúde, uso de medicamentos, condições de atividades físicas e referências ao “stress”.

- verificação da pressão arterial e pulso

- aferições antropométricas: peso e estatura

- outros dados de interesse clínico

- prescrição de enfermagem

- agendamento de outras consultas e observações

- classificação da PA segundo o PNECHA

- encaminhamento quando necessário

As variáveis independentes compreenderão:

- Grupo Etário: adolescentes (de 13 a menos de 20 anos)

- adultos (de 20 a 59 anos) e

- idosos (com 60 anos e mais)

- Classificação quanto ao Peso x Estatura x sexo:

Peso Normal, Baixo Peso e Obeso.

2. Alimentos com moderado teor de sódio (até 2mEq/100g):

- Leite, creme de leite, ovos, carnes frescas, de boi, aves, peixes e frutos do mar (exceto caranguejo, mexilhão e ostras)

3. Alimentos com ALTO teor de sódio (6 a 40mEq/100g)

- pão francês, pão de milho, pão doce, pão integral, feijão preto, manteiga e margarina

4. Alimentos com ALTÍSSIMO teor de sódio (mais de 40mEq/100g)

- carnes, pescados defumados e salgados, enlatados e embutidos (salsicha, lingüiça, choriço, salame), bacon, toucinho, caldo e extrato de carne, picles, azeitonas e molhos industrializados.

Vale a pena recordar, ainda, que os antiácidos e laxantes possuem alto teor de sódio e só devem ser utilizados com prescrição médica.

Alimente-se corretamente. Lembre-se, alimentar-se bem não é comer grande quantidade de alimentos. O excesso de sal, açúcar e gordura pode não ser eliminado pelo corpo, ficando então, armazenado e produzindo doenças que não lhe permitem VIVER BEM.

### 3 METODOLOGIA

A fim de realizar o referido diagnóstico de saúde da Comunidade Vassourense – R.J. será utilizado o método descritivo mediante a técnica de investigação clínica.

Serão realizadas Consultas de Enfermagem, estratégia de coleta de dados para a investigação clínica. A Consulta de Enfermagem promoverá a assistência individual através das ações; anamnese, exame clínico, educação à saúde, evolução do cliente e encaminhamento à especialistas da área da saúde, quando necessário. (Ver recursos no item 4)

#### 3.1 Instrumentação

Foram elaborados Instrumentos de Coleta de Dados (Ver Anexo 1) para registro das atividades da Consulta de Enfermagem. Os referidos impressos foram submetidos à testagem visando sua validação durante a Comemoração da Semana da Enfermagem de 1991 realizada pela Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia de Vassouras – ESEO, FUSVE.

Após a testagem foram incluídos no Instrumento da Coleta de Dados: Evolução do controle do PA, pulso e peso nas três consultas subsequentes e classificação da P.A.

### 4 RECURSOS

Os recursos humanos compreendem cinco professores das Disciplinas Enfermagem Fundamental e Administração Aplicada à Enferma-

gem I e II e os Graduandos de Enfermagem que cursam as referidas disciplinas.

Constam dos recursos ambientais o Laboratório de Enfermagem da ESEO, Consultório no Ambulatório do Hospital – Escola Jarbas Passarinho da FUSVE e Salas de Aulas e/ou de Conferências dessa Instituição.

Os recursos documentais incluem os impressos próprios para a Consulta de Enfermagem (instrumentos de coleta de dados), cartazes para divulgação das atividades, o livro “Saúde e sua Forma de Viver”, de autoria dos professores responsáveis por este Projeto, que o elaboraram especialmente para serem doados aos clientes a serem atendidos e os recursos audiovisuais.

Os recursos materiais para a Consulta de Enfermagem abrangem dois tensiômetros, dois estetoscópios, uma balança antropométrica, duas mesas de escritório e quatro cadeiras.

Para as palestras e registros das atividades têm sido utilizado os seguintes recursos materiais; um retroprojektor e folhas de transparências, uma televisão e video-cassete, um projetor de “slides” e tela para projeção, um quadro-de-giz e apagador, seis canetas de retroprojektor, seis lápis pretos, três canetas azuis, três canetas vermelhas, três lápis de cor, três borrachas, uma régua, uma resma de papel ofício e meia resma de papel pautado.

Os recursos financeiros para aquisição dos materiais, edição e reedição do Livro “Saúde é sua forma de viver” foram doados pela Fundação Educacional Severino Sombra.

### BIBLIOGRAFIA

CASTRO, Ieda Barreira et al. *Manual de Procedimento de Enfermagem: Tecnologia apropriada para coletividade de estudo e trabalho*. Rio de Janeiro: Sub-Reitoria de Ensino para Graduados e Pesquisa/SR-2/UFRJ, 1986, 75p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA NACIONAL DE PROGRAMAS ESPECIAIS DE SAÚDE. *Normas*

*Técnicas para o Programa Nacional de Educação e Controle da Hipertensão Arterial (PNCHA)*. Brasília: Centro de Documentação do Ministério da Saúde, 1988, 89p.

DUGAS, Beverly M. *Enfermagem Prática*. 3. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1978, 526p.

**ANEXO 1**  
**FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SEVERINO SOMBRA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM E OBSTETRÍCIA DE VASSOURAS**  
**CONSULTA DE ENFERMAGEM**

**REGISTRO:**

Data da consulta de enfermagem:

Endereço residencial:

Município: Vassouras

**1, identificação**

**1.1 Sexo**

( ) Masculino

( ) Feminino

**1.2 Idade:**

**1.3 Profissão/Atividade**

**1.4 Local de trabalho/atividade**

**1.5 Escolaridade**

( ) Analfabeto

( ) Alfabetizado

( ) 1º grau

( ) 2º grau

( ) 3º grau

( ) Completo

( ) Incompleto

**2 Anamnese dirigida para controle: PA, Peso, Estatura e Pulso**

**2.1 Já aferiu anteriormente sua PA?**

( ) Sim

( ) Não

**2.1.1 Se afirmativo, qual é a avaliação de sua PA?**

( ) Não sabe

( ) Anormal

( ) Normal

( ) Especificar os valores: \_\_\_\_\_

**2.2 Faz tratamento da hipertensão arterial?**

( ) Sim

( ) Não

( ) Abandonou o tratamento

**2.2.1 Se afirmativo, qual é o tratamento atual?**

( ) Dieta hipocalórica (para emagrecer)

( ) Dieta hipossódica

( ) Com drogas. Especificar: \_\_\_\_\_

**2.3 Faz uso de drogas hormonais?**

( ) Corticosteróide

( ) Anticoncepcional

( ) Outros. Especificar: \_\_\_\_\_

2.4 Considere a lista, a seguir, e identifique seus problemas de saúde passados.

- |                                      |                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Formigueiro | <input type="checkbox"/> Dormência de membros      |
| <input type="checkbox"/> Cefaleia    | <input type="checkbox"/> Perturbação visual        |
| <input type="checkbox"/> Dor na nuca | <input type="checkbox"/> Obesidade                 |
| <input type="checkbox"/> Tontura     | <input type="checkbox"/> Outros Especificar: _____ |
|                                      | <input type="checkbox"/> Não tem                   |

2.5 Considere a lista, a seguir, e identifique seus problemas de saúde atuais:

- |                                      |                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Formigueiro | <input type="checkbox"/> Dormência de membros      |
| <input type="checkbox"/> Cefaleia    | <input type="checkbox"/> Perturbação visual        |
| <input type="checkbox"/> Dor na nuca | <input type="checkbox"/> Obesidade                 |
| <input type="checkbox"/> Tontura     | <input type="checkbox"/> Outros Especificar: _____ |
|                                      | <input type="checkbox"/> Não tem                   |

2.6 Tem familiar com problemas de PA?

- Sim  
 Não  
Especificar o problema: \_\_\_\_\_

2.7 É tabagista?

- Sim  
 Não  
Se afirmativo, especificar quantidade e frequência: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.8 Faz uso de bebidas alcoólicas?

- Sim  
 Não  
Especificar quantidade e frequência: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.9 Quais são seus hábitos alimentares?

Identifique a quantidade nas respectivas colunas		
INGESTÃO		
ESPÉCIE	MODERADA	EXCESSIVA
Doces		
Massas		
Gordura animal		
Sal		

2.10 Indique suas condições de vida:

- Sedentarismo  
 "Stress" no trabalho  
 "Stress" na família  
 Atividade física ativa. Especificar: \_\_\_\_\_

2.11 Faz controle de peso

( ) Não

( ) Sim

( ) Especificar o valor de seu último peso verificado e data.

Peso: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

3 Exame Clínico Específico

3.1 Verificação

BRAÇO DIREITO	BRAÇO ESQUERDO	PULSO
Sistólica Diastólica	Sistólica Diastólica	

3.2 Aferições antropométricas

Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

3.3 Outros dados de interesse clínico

---

---

---

---

4 Prescrição de Enfermagem

---

---

---

5 Agendamento de outras consultas de enfermagem e observações

---

---

---

---

6 Evolução do Controle da PA, Pulso e Peso nas consultas subsequentes

AFERIÇÕES	PA	PULSO	PESO	OBSERVAÇÕES
1ª				
2ª				
3ª				

8. Encaminhamento:

**ANEXO 2  
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – 1991/1992**

Atividades	Período											
	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
1. Treinamento dos graduandos de enfermagem para a implementação da consulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
2. Divulgação da Consulta de Enfermagem entre os grupos da comunidade		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
3. Composição do Livro Saúde: sua forma de viver		<input type="checkbox"/>										
4. Introdução da Consulta de Enfermagem			<input type="checkbox"/>									
5. Palestra sobre Educação à saúde			<input type="checkbox"/>									
6. Divulgação do Livro "Saúde: sua forma de viver" entre:												
● Comunidade			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
● Instituições de Ensino				<input type="checkbox"/>								
● Instituição de Saúde				<input type="checkbox"/>								
● 6º Seminário Nacional de Pesquisa em Enfermagem						<input type="checkbox"/>						
● 43º Congresso Brasileiro de Enfermagem								<input type="checkbox"/>				
7. Reedição do Livro "Saúde: sua forma de viver"												
● sem revisão												
● revisão da obra		<input type="checkbox"/>										
● ampliação		<input type="checkbox"/>										
8. Implantação do Programa de Prevenção e Controle da Hipertensão Arterial junto aos Funcionários da FUSVE			<input type="checkbox"/>									
● Consulta de Enfermagem												
● Palestra sobre Educação à Saúde												

Legenda:  Realizada  
 Planejada