

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O ENSINO E ATENÇÃO NO CUIDADO À HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA
EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS DO INSTITUTO NOSSA
SENHORA DE LOURDES.

Bruna Cunha de Mello¹, Amanda Moreno Costa¹, Jenyffer Ribeiro Bandeira¹, Rômulo Braga Pires¹, Alder Vieira Santana¹, Yan Costa Braga¹, Luana Santos Silva e Silva¹, Stéphane Lima Rabahi¹, Brígida Silva Cunha¹, Luiz Sinésio Silva Neto²

¹Acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Tocantins;

²Docente do curso de medicina da Universidade Federal do Tocantins.

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é a doença cardiovascular mais frequente e o principal fator de risco para complicações como acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio além de problemas renais. De acordo com o Ministério da Saúde (MS) em 2010, 35% da população brasileira acima de 40 anos possuem HAS e há uma alta morbimortalidade causada por doenças relacionada à HAS que acometem a população idosa.

Objetivos: Promover o conhecimento básico sobre as causas, diagnóstico e tratamento do HAS bem como incentivar o hábito de vida saudável junto com o autocuidado e prevenção da mesma. **Relato de experiência:** Através do projeto de extensão Oficinas de Saúde, ligantes da Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia (LAGG) da Universidade Federal do Tocantins, ministraram uma aula no dia 30 de Março de 2016 no Instituto Nossa Senhora de Lourdes sobre HAS. Inicialmente foi feito uma dinâmica com papéis e balões para que o grupo de idosos questionasse os seus próprios hábitos alimentares e práticas de atividades físicas bem como o incentivo de dúvidas e envolvimento na aula. Como didática, utilizou-se materiais ilustrativos apresentados por projetor e um questionário aplicado aos idosos no final da aula para estudo da LAGG sobre o conhecimento dos mesmos. Foram abordadas as principais causas da HAS e como atuam no organismo, além das formas de tratamento e prevenção. Foi dada uma ênfase maior à prevenção e mudança de hábito devido às perguntas feitas pelos idosos que em sua grande maioria focava para isso. **Discussão:** Diante da aula ministrada notou-se o entusiasmo dos idosos para sanarem suas dúvidas além de questionamentos e exposição de fatos pelos mesmos. Foi evidente o conhecimento superficial do grupo de idosos associados a mitos no início da aula, e ao final notou-se uma amplificação desse conhecimento e interesse dos mesmos de buscar o autocuidado e a prevenção, comprovado pelo questionário respondido pelos presentes. **Considerações finais:** Através da aula

ministrada pelos ligantes da LAGG, percebeu-se que houve uma ação educativa positiva, com conhecimento e troca de experiências entre os alunos e os idosos. Vale ressaltar a importância de mais ações na comunidade de gerontes.