



# Autocuidado para Hipertensos: desenvolvimento de um material educativo para a população em geral

Bolsista Apresentador, Camila Kulmann Vasquez, Ana Maria Pandolfo Feoli (orientador)

*Escola de Ciências da Saúde e da Vida, PUCRS*

Tipo de bolsa: BPA/PUCRS

## Resumo

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um problema de saúde pública que acomete grande parte da população e está associada à maior causa de mortalidade no Brasil: doenças cardiovasculares. HAS é uma condição clínica multifatorial que pode ser evitada e controlada com mudanças nos hábitos de vida. Sendo assim, ações para a promoção da saúde baseadas no estilo de vida e autocuidado podem ser eficazes na diminuição dos agravos causados pela HAS. Pensando nisso, o Grupo de Pesquisa em Modificação do Estilo de Vida e Risco Cardiovascular (MERC) desenvolveu um *e-book* para a população intitulado “Autocuidado para Hipertensos: um guia para cuidar da sua saúde”. O presente trabalho provém de um projeto multicêntrico coordenado pelo Hospital do Coração (HCor) intitulado “Efetividade de uma estratégia Nutricional para o controle PRESSórico em pacientes com hipertensão arterial sistêmica usuários do sistema único de saúde (SUS): estudo NUPRESS. A PUCRS é um centro colaborador desse projeto, bem como o MERC é responsável pela condução da pesquisa na PUCRS. Diante da impossibilidade de coletar dados presenciais devido o cenário da pandemia COVID-19, alternativas foram criadas: a proposta de desenvolver uma cartilha relacionada ao presente tema para distribuir para a população, com o intuito de contribuir para melhora da condição de hipertensos. O objetivo da elaboração do material é transformar o conhecimento técnico-científico em informações dinâmicas para a promoção da saúde, direcionado ao paciente hipertenso. Sendo assim, há recomendações claras e objetivas, possíveis de serem aplicadas para maior adesão ao tratamento da hipertensão. Trata-se de uma pesquisa metodológica para reunir orientações específicas. As etapas de desenvolvimento da cartilha: levantamento bibliográfico, elaboração de material educativo, construção gráfica e avaliação e validação por juízes. O material contempla diversos temas, tais como: orientações gerais sobre HAS, prevalência, alimentação, *mindful eating*, monitoramento de pressão arterial. Participaram da análise crítica do *e-book* 10 juízes, que avaliaram com concordância o conteúdo em boa organização e aparência. O estilo de escrita e apelo apresentaram menor percentual de concordância entre os juízes, embora tenham obtido uma aprovação de 83,3% em cada dimensão.

Sendo assim, foi idealizado um material baseado em evidências científicas atuais sobre hipertensão arterial e autocuidado, disponível para a população em geral.

**Palavras-chave:** Hipertensão; Pressão Arterial; Autocuidado; Cardiopatias

