

A EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PET-SAÚDE/INTERPROFISSIONALIDADE - DAIANY TAKEKAWA FERNANDES

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde PET-Saúde/Interprofissionalidade compõem um conjunto de ações de promoção à saúde, que possibilita aos usuários na participação em programas de doenças crônicas como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). O objetivo do presente estudo é relatar a experiência interprofissional do PET/Saúde da palestra educativa em saúde aos usuários do SUS na promoção em saúde, prevenção aos agravos da HAS na atenção básica de saúde e, além disso, investigar o nível de conhecimento dos usuários do SUS sobre a HAS, o auto cuidado, a frequência e a prática de exercício físico. O presente estudo trata-se de um relato de experiência na Estratégia Saúde da Família (ESF) no Centro Referencial de Saúde, localizado na cidade de Cáceres MT, na qual é acompanhada por seis acadêmicos do curso de graduação (educação física, enfermagem e medicina), uma coordenadora (enfermeira), um tutor (fisioterapeuta) e dois preceptores (enfermeira e farmacêutica) bolsistas do PET Saúde/ Interprofissionalidade da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT Campus Jane Vanini. Foram 13 participantes, 11 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. A média de idade dos participantes em ambos os sexos foi de $46,6 \pm 13,9$. Ao analisar os dados de 10 participantes os mesmos reconhecem a importância do uso da medicação de forma contínua e as mudanças no hábito de vida como tratamento da HAS, os outros três não especificaram, Ao analisar os dados sobre a prática e a frequência de exercício físico e/ ou atividade física, observou-se que 4/13 não realizam nenhum tipo de exercício físico, 3/11 mulheres realizam os serviços domésticos, 2/11 mulheres realizam hidroginástica e 2/11 mulheres andam de bicicleta. A frequência do exercício físico realizado pelas mulheres foram 3/11 realizam diariamente e 1/11 realiza a prática de exercícios uma vez na semana. Observou-se que os indivíduos possuem cuidados específicos ao realizar exercício físico: o uso de roupas leves e confortáveis, o uso de calçado adequado (tênis), se alimentam antes de realizar o exercício físico e fazem a ingestão de água durante o exercício. É de relevância manter as palestras educativas na unidade de saúde, o que facilita o acesso dos usuários do SUS ao conhecimento do referido tema e a dinâmica na troca do conhecimento entre os participantes na unidade básica e com isso reforça a importância do autocuidado e consequentemente, a melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico; promoção em saúde; atenção básica.