



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



## Projeto Hipertensão do Setor de Reabilitação Cardíaca da FCT/UNESP: uma perspectiva de melhor qualidade de vida.

Mariana Graça Gutierrez<sup>1</sup>, Felipe Ribeiro<sup>1</sup>, Carolina Takahashi<sup>1</sup>, Romy Buck Sonoda<sup>1</sup>, Beatriz Espanhol Garcia<sup>1</sup>, Laís Manata Vanzella<sup>2</sup>, Gisele Carla Gonçalves<sup>3</sup>, Maria Isabela Ramos Haddad<sup>3</sup>, Luiz Carlos Marques Vanderlei<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, fisioterapia, mgguti@hotmail.com, bolsista Pibic/CNPq.

<sup>1</sup> Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, Discente de fisioterapia, ribeiro-felipe@outlook.com, bolsista PROEX.

<sup>1</sup> Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, Discente de fisioterapia, carol\_takanet@hotmail.com, bolsista PROEX.

<sup>1</sup> Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, Discente de fisioterapia, romysonoda@hotmail.com, bolsista Pibic/CNPq.

<sup>1</sup> Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, Discente de fisioterapia, biaesp.unesp@gmail.com.

<sup>2</sup> Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, Aluna do programa de Pós-Graduação Lato *Sensu* em Fisioterapia aplicada a Cardiologia, laismv@hotmail.com.

<sup>3</sup> Presidente Prudente, Universidade do Oeste Paulista, Aluna do programa de Pós-Graduação Lato *Sensu* em Fisioterapia aplicada a Cardiologia, gisele\_carla@hotmail.com.

<sup>3</sup> Presidente Prudente, Universidade do Oeste Paulista, Aluna do programa de Pós-Graduação Lato *Sensu* em Fisioterapia aplicada a Cardiologia, mariaisabelahaddad@outlook.com.

<sup>4</sup> Presidente Prudente, Docente do curso de Fisioterapia na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Júlio de Mesquita Filho, lcvanderlei@fct.unesp.br.

**Eixo:** "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais"

### Resumo

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) representa o maior e mais perigoso fator de risco para a progressão e/ou desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares (DCV) na população mundial e brasileira. Considerando as estatísticas e as alterações que podem ser induzidas pela HAS, programas que divulguem os cuidados que devemos ter com essa doença e estimulem a adoção de um

estilo de vida saudável, por meio de uma alimentação balanceada e da prática de exercício físico, vêm sendo amplamente discutidos e aplicados na sociedade. **Objetivo:** Este trabalho tem por objetivo descrever as atividades desenvolvidas no Projeto Hipertensão Arterial da FCT/UNESP e realizar uma caracterização dos indivíduos que participaram no ano de 2015 desse projeto.

**Métodos:** O projeto Hipertensão Arterial é



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



desenvolvido com indivíduos que frequentam o Parque do Povo de Presidente Prudente e nos postos de trabalho da FCT/UNESP com funcionários hipertensos que se interessam pela participação do projeto, estes são acompanhados uma vez por mês. Inicialmente é feita uma ficha de avaliação que é composta por dados pessoais, histórico familiar, medicação, realização e frequência de atividade física. Posteriormente a pressão arterial é aferida e são mensurados o peso e a altura dos participantes do projeto. Além disso, há a distribuição de folders informativos sobre a hipertensão arterial, onde são abordados temas que podem influenciar na piora do quadro de HAS, e também é realizada a aplicação de questionários específicos. **Resultados e Discussão:** Os resultados apontam que tanto os funcionários da FCT/UNESP, quanto os frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente que possuem hipertensão arterial sistêmica, respectivamente, 75% e 72,72% possuem histórico familiar de HAS. A maioria dos funcionários da FCT/UNESP possuem HAS controlada pelo uso de medicação, porém apenas 31,25% desses indivíduos realizam atividade física. Isso pode justificar a presença de obesidade grau 1 na maior parte dos indivíduos. Além da HAS, 31,25% possuem outros fatores como diabetes (12,5%), dislipidemia (18,65%) e trombose (6,25%), o que pode favorecer o aparecimento de doenças cardiovasculares. Para favorecer a presença da

HAS, 25% são fumantes, 50% fazem uso de bebidas alcoólicas, e 6,25% tiveram infarto agudo do miocárdio. **Conclusão:** Concluímos assim que a implantação de um projeto de extensão, que proporciona um monitoramento de indivíduos hipertensos e oferece orientações que contribuem para eliminação ou amenização desse importante fator de risco, evitando assim o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, é essencial para melhora da qualidade de vida dessa população.

**Palavras Chave:** *doença cardiovascular, hipertensão arterial sistêmica.*

## **Abstract:**

**Introduction:** The High Blood Pressure (HBP) presented the high and more dangerous risk factors of cardiovascular disease progress and development in Brazilian and worth population. Considering the statistical and the alterations that high blood pressure can induce, programs that disclose the care of this pathology and stimulate the health life style, with a balanced diet and physical exercise practice, has been discussed and applied on the society. **Objective:** The objectives of this study is describe the activities developed on High Blood Pressure Project of the FCT/UNESP and realize a characterization of 2015 project participants. **Methods:** The HBP project is developed in Presidente Prudente with goes people of People's Park and with hypertensive employees of FCT/UNESP that are interesting in project



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



participation, they are followed one time per month. Initially they respond an evaluation report that compound personal dates, family historic, medication, and physical activity realization and frequency. After this, the blood pressure of the participants is measure together with weight and height. There are too informative folders distribution addressing themes that can influenciate the worsening of hypertension, and specifics questionnaires application. **Results and discuss:** The results appointed that de HBP is presented as goers people of People's Park as FCT/UNESP employees, with respectively, 75% and 72%, all of them with family historic of high blood pressure. A large number of FCT/UNESP employees have HBP controlled with medication, but 31,25% of this individuals doing physical activity to control this, justifying the number of people with degree 1 of obesity. Addition of HBP 31,25% of this population have another risk factors like diabetes (12,5%), dyslipidemia (18,65%) and thrombosis (6,25%) favoring the appearance of cardiovascular disease. To favor the HBP presence, 25% are smoking, 50% make use alcoholic beverages, and 6,25% had acute myocardial infarction. **Conclusion:** We conclude that the implantation of an extension project to monitor the hypertensive volunteers and to offer orientations that contribute to eliminate or to ease this important risk factor avoiding the cardiovascular

disease development is essential to improve quality of life in this population.

**Keywords:** *cardiovascular disease, systemic hypertension.*

## Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) representa o maior e mais perigoso fator de risco para a progressão e/ou desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares (DCV) na população mundial e brasileira (Pucci N, Brito DMS). No Brasil sua prevalência em diferentes regiões encontra-se entre 18,7% a 25,8% segundo dados do Datasus, e se apresenta como um dos principais problemas de saúde pública da atualidade no cenário mundial (Côrrea TD).

Níveis elevados de pressão arterial sustentados por um longo período de tempo associam-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais (Silva JLM). Por ser uma doença silenciosa a HAS requer mais atenção e cuidados, pois pode levar a morte (Silva JLM).

Considerando as alterações que podem ser induzidas pela HAS, a organização de programas de prevenção e acompanhamento da hipertensão arterial, bem como dos seus fatores de risco associados é de extrema importância (Toscano



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



CM). Nesse contexto, programas que divulguem os cuidados que devemos ter com essa doença e estimulem a adoção de um estilo de vida saudável, por meio de uma alimentação balanceada e da prática de exercício físico, vêm sendo amplamente discutidos e aplicados na sociedade.

Um exemplo desses programas é o Projeto Hipertensão Arterial da FCT/UNESP que é desenvolvido com frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente e com funcionários hipertensos de múltiplos setores da FCT/UNESP. O projeto foi implantado com objetivo de proporcionar um monitoramento de indivíduos hipertensos e oferecer orientações que possam contribuir para eliminação ou amenização da HAS e seus fatores de risco associados, o que pode contribuir para a prevenção de eventos cardiovasculares e diminuir a morbimortalidade relacionada à HAS, o que é fundamental para esses indivíduos.

## Objetivos

Este trabalho tem por objetivo descrever as atividades desenvolvidas no Projeto Hipertensão Arterial da FCT/UNESP no ano de 2015, afim de ressaltar a importância das ações do projeto nos indivíduos hipertensos.

## Material e Métodos

O projeto Hipertensão Arterial é desenvolvido com indivíduos que frequentam o Parque do Povo de Presidente Prudente, local da

cidade com extensa área de lazer verde, utilizada diariamente por uma grande quantidade de pessoas para prática de lazer e/ou atividades físicas, e nos postos de trabalho da FCT/UNESP com funcionários hipertensos que se interessam pela participação do projeto.

Para sua realização no Parque do Povo de Presidente Prudente é montado, uma vez por mês, um posto de coleta em local central do parque, a fim de permitir uma abordagem da população que transita pelo local. Para sua realização na FCT/UNESP os funcionários hipertensos que participam do projeto são acompanhados uma vez por mês nos seus postos de trabalho.

Inicialmente é feita uma ficha de avaliação que é composta por dados pessoais, histórico familiar, medicação, realização e frequência de atividade física. Posteriormente a pressão arterial é aferida e são mensurados o peso e a altura dos participantes do projeto.

A pressão arterial é mensurada de forma indireta com auxílio de esfigmomanômetro aneróide (Esfigmomanômetro Aneróide Premium, Brasil) e estetoscópio (Littmann, Classic II 2201BRS, Brasil). O peso é verificado com o uso da balança (Plenna, TIN 00139 MAXIMA, Brasil) e a altura com o uso do estadiômetro (ES 2020 - Sanny, Brasil) e, posteriormente, calculado o índice de massa corporal (IMC: relação da massa corporal sobre a altura ao quadrado). O IMC é classificado segundo



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



as Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2009/2010 (Zaar A). Depois de feita a ficha de avaliação e as mensurações necessárias, é realizada a promoção à saúde de um tema previamente definido baseados nos fatores de risco relacionados à HAS. Essa intervenção é feita por meio de orientações e folders informativos.

Além das informações disponibilizadas sobre a hipertensão arterial, são abordados temas como obesidade, sedentarismo, diabetes, dislipidemia, estresse, tabagismo, alcoolismo e alimentação. Esses temas em geral são seguidos da aplicação de um questionário específico para avaliação do tema e os participantes, posteriormente, recebem os resultados dessas avaliações.

As orientações contidas nos folders informativos são em linguagem simples e clara para que o público alvo possa entender com facilidade. Este também contém tópicos enfatizando os benefícios causados por pequenas mudanças nos hábitos de vida de cada indivíduo, como por exemplo, a redução do consumo de sal, a prática regular de atividade física, a importância de atitudes para diminuição da tensão e estresse, o aumento da ingestão de água, entre outros.

Para caracterização da amostra foram analisados por meio de estatística descritiva dados de 27 indivíduos, sendo 16 funcionários da FCT/UNESP dos múltiplos setores e 11 indivíduos

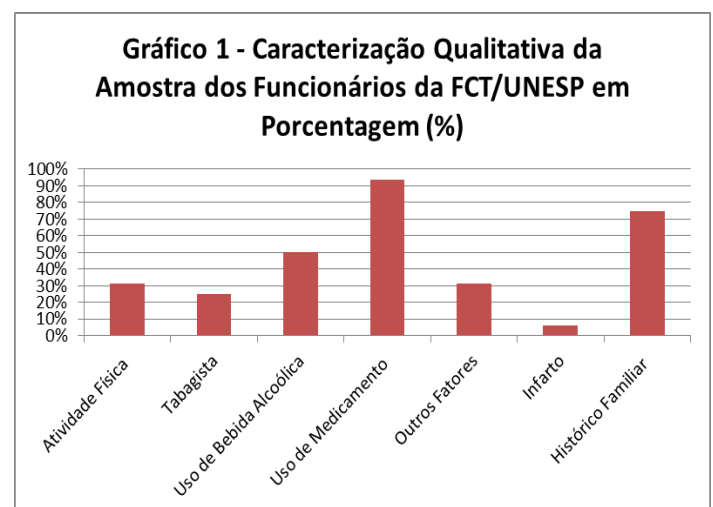
frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente.

## Resultados e Discussão

Os resultados apresentados a seguir são as caracterizações das amostras dos funcionários da FCT/UNESP e dos frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente, representados em média e desvio padrão.

**Tabela 1** – Caracterização da amostra dos funcionários da FCT/UNESP (n=16) e dos frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente (n=11). Valores expressos em média, desvio padrão.

**Gráfico 1** – Caracterização Qualitativa da Amostra dos Funcionários da FCT/UNESP em Porcentagem (%).



**Tabela 2** – Caracterização da prática de atividade física da amostra dos frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente. Valores expressos em média, desvio padrão.

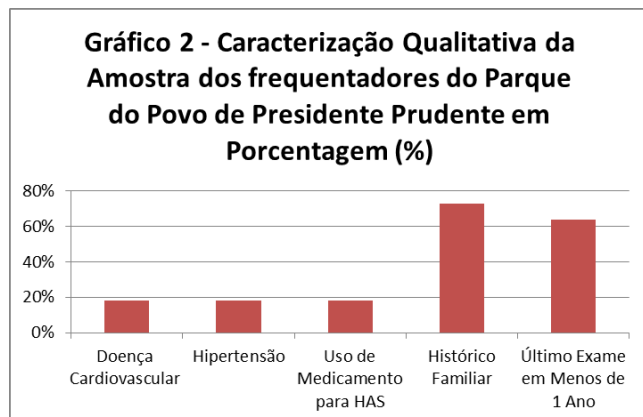


# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



**Gráfico 2** – Caracterização Qualitativa da Amostra dos Funcionários da FCT/UNESP em Porcentagem.



Os principais achados desse estudo nos mostram dados alarmantes quanto ao estilo de vida dos indivíduos abordados. Os resultados apontam que tanto os funcionários da FCT/UNESP, quanto os frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente que possuem hipertensão arterial sistêmica, respectivamente, 75% e 72,72% possuem histórico familiar de HAS. A maioria dos funcionários da FCT/UNESP possuem HAS controlada pelo uso de medicação, porém apenas 31,25% desses indivíduos realizam atividade física. Isso pode justificar a presença de obesidade grau 1 na maior parte dos indivíduos. Além da HAS, 31,25% possuem outros fatores como diabetes (12,5%), dislipidemia (18,65%) e trombose (6,25%), o que pode favorecer o aparecimento de doenças cardiovasculares. Para favorecer a presença da HAS, 25% são fumantes, 50% fazem uso de bebidas alcoólicas, e 6,25% tiveram infarto agudo do miocárdio.

A literatura mostra que o tratamento para controle da HAS inclui, além da utilização de

**8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2015. Título, autores – ISSN 2176-9761**

medicamentos, a modificação de hábitos de vida, entre elas a prática regular de atividade física (AF) (Poeta LS). Quanto mais cedo for realizado a promoção à saúde, mais saudável essa população será, melhorando assim sua qualidade de vida e incentivando cada vez mais pessoas a aderirem esse estilo de vida saudável (Bonilha MBR).

Isso mostra que o estudo de ambas as populações abordadas possui implicações clínicas importantes. A maior parte da população abordada pelo Projeto Hipertensão se encontra acima do peso, não praticam atividade física regular, e, além disso, possuem outros fatores de risco para desenvolver as DCV, situação essa que pode ser revertida com o simples fato de a população ser alertada sobre a patologia, condições que podem agravar e métodos para minimizar sua progressão. Ressaltando assim a necessidade de melhor conscientização, tanto da população da cidade de Presidente Prudente, como dos funcionários da FCT/UNESP sobre a HAS e suas complicações, além de orientações de como melhorar e controlar essa condição clínica.

## Conclusões

Concluimos assim que a implantação de um projeto de extensão, que tem como objetivo proporcionar um monitoramento de indivíduos hipertensos e oferecer orientações que possam contribuir para eliminação ou amenização desse importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares é essencial para melhora da qualidade de vida da população em geral.



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



## Agradecimentos

### Agradecimentos ao Laboratório de Fisiologia do Estresse.

Pucci N, Pereira MR, Vinholes DB, Pucci P, Campos ND. Conhecimento sobre hipertensão arterial sistêmica e adesão ao tratamento anti-hipertensivo em idosos. Rev Bras Cardiol. 2012; 25(4):322-29.

Brito DMS, Araújo TL, Galvão MTG, Moreira TMM, Lopes MVO. Qualidade de vida e percepção da doença entre portadores de hipertensão arterial. Cad Saúde Pública 2008; 24(4):933-40.

Côrrea TD, Namura JJ, Silva CAP, Castro MG, Meneghini A, Ferreira C. Hipertensão arterial sistêmica: atualidades sobre sua epidemiologia, diagnóstico e tratamento. Arq Med ABC. 2005; 31(2):91-101.

Silva JLM, Souza SL. Fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica versus estilo de vida docente. Revista Eletrônica de Enfermagem. 2004; 6(3).

Toscano CM. As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial. Ciênc. Saúde Coletiva. 2004; 9(4).

Zaar A, Reis VM, Sbardelotto ML. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a pressão arterial e medidas antropométricas. Rev Bras Med Esporte. 2014; 20(1).

Poeta LS, Duarte MFS, Caramellic B, Mota J, Giuliano ICB. Efeitos do exercício físico e da orientação nutricional no perfil de risco cardiovascular de crianças obesas. Rev Assoc Med Bras. 2013; 59(1):56-63.

Bonilha MBR, Ribeiro F, Gutierrez MG, Torres GR, Chedid DA, Monteiro BMM, et al. Análise do perfil da saúde cardiovascular de frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente – SP. Colloq Vitae. 2014; 6(3):27-34.

## Anexo 1

**Tabela 1** – Caracterização da amostra dos funcionários da FCT/UNESP (n=16) e dos frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente (n=11). Valores expressos em média, desvio padrão.



# 8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:  
do saber acadêmico à prática social"



Parâmetros	n=27
	Média ± Desvio Padrão
	T: n=16
Indivíduos	P: n=11
Idade (anos)	52,11 ± 9,62
PAS (mmHg)	124,07 ± 7,97
PAD (mmHg)	81,48 ± 13,21
Peso (Kg)	89,10 ± 24,05
Altura (m)	1,69 ± 0,09
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	30,67 ± 5,84

## Anexo 2

**Tabela 2** – Caracterização da prática de atividade física da amostra dos frequentadores do Parque do Povo de Presidente Prudente. Valores expressos em média, desvio padrão.

Atividade Física	n=11
	Média ± Desvio Padrão
Há quanto tempo realiza Atividade física? (anos)	9,54 ± 11,20
Com que frequência? (semana)	5,45 ± 1,96