



26 | 04

Dia Nacional de
Prevenção e Combate à

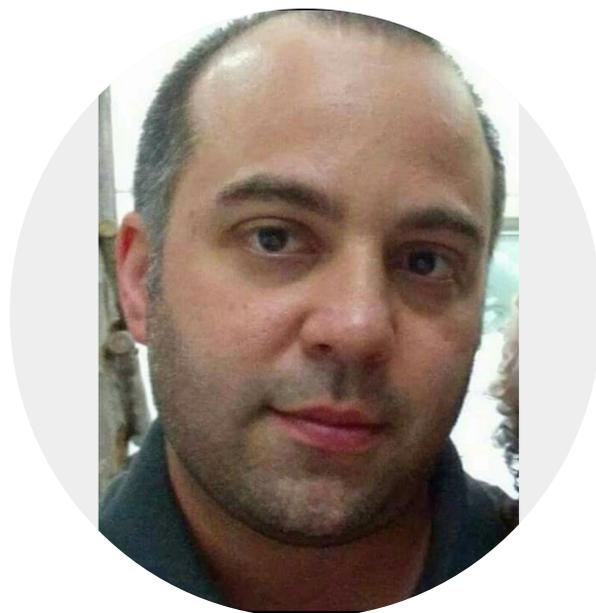
**HIPERTENSÃO
ARTERIAL**

ARTIGO DE OPINIÃO

Dr. Daniel Eduardo Pedro

Fisioterapeuta

Graduado em 2002, pós-graduado em Neurologia e pós-graduando de Gestão em Saúde, com 10 anos de experiência na saúde pública.



Marta Aoki

Terapeuta Ocupacional

Mestre em Ciências – Faculdade de Medicina da USP

Especialista em Saúde da Família

Atua em equipe NASF – Núcleo de Apoio a Saúde da Família na região Sul da cidade de São Paulo.



Fisioterapia

por Dr. Daniel Eduardo Pedro
Fisioterapeuta – 51889F

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é considerada uma “doença silenciosa”, dita assim, pois pode não apresentar sinais de alertas. É uma patologia que pode acarretar em malefícios à saúde, como alterações cardíacas, neurológicas e vasculares. Um exemplo disto são os inúmeros casos de acidente vascular encefálico (AVE) que atinge indivíduos inesperadamente, devido ao não controle dos níveis de pressão arterial.

Assim, podemos considerar como um dos papéis fundamentais do fisioterapeuta, o de orientar na prevenção de alterações nos níveis da Pressão Arterial, prevenindo doenças que possam ser acarretadas pelo aumento destes valores. Ainda, além da importância da orientação e da informação, a atuação do Fisioterapeuta em atividades físicas regulares e controladas auxilia o indivíduo em manter a sua saúde em boas condições, como em manter os níveis de pressão arterial em valores adequados, como especificados pela Organização Mundial de Saúde.

É o que se verifica nas unidades básicas de saúde, onde se acolhem os usuários / pacientes em suas demandas e dificuldades e, considerando que muitos se localizam em regiões socioculturais prejudicadas, os profissionais técnicos conseguem ofertar esses cuidados, o que seria de difícil alcance a esta população.

Se porventura, esse período de prevenção não foi atingido com sucesso, ou seja, quando a comorbidade do aumento da pressão arterial se instala, o profissional fisioterapeuta têm papel fundamental: em

prescrever exercícios controlados, que permitirão aumento do metabolismo, da condição vascular, da diminuição de sobrecarga ao músculo cardíaco e da condição aeróbia do indivíduo / paciente.

É importante ressaltar que as atividades propostas pelo fisioterapeuta devem somar aos cuidados de outros profissionais, seja na prevenção como no controle de alterações nos valores da pressão arterial: controle alimentar adequado, orientado por um profissional da Nutrição e o uso de medicações adequadas, prescritos pelo profissional Médico.

É importante ressaltar que o principal objetivo de todo profissional da saúde é evitar os agravos de qualquer afecção / doença. Porém, se caso níveis altos da pressão arterial ocorrer, e ocasionar outras doenças, como por exemplos alterações vasculares, cardíacas ou neurológicas, a Fisioterapia tem papel fundamental. Isto quer dizer que, se ocorrerem alterações funcionais com o usuário / paciente que não teve êxito no controle dos níveis da pressão arterial, a Reabilitação, como a Fisioterapia e a Terapia Ocupacional tem fundamental importância.

Terapia Ocupacional

por Marta Aoki

Terapeuta Ocupacional - 4617-TO

A hipertensão arterial é um grave problema de Saúde Coletiva no Brasil e no mundo. Segundo o Ministério da Saúde (2014), a hipertensão afeta, em média, cerca de 32% da população brasileira. É uma doença que age de forma silenciosa, e por vezes só é diagnosticada quando o paciente apresenta sintomas como dores de cabeça, dor no peito, tonturas entre outros sinais. As doenças isquêmicas do coração e doenças cérebro vasculares, estão entre as doenças com maior grau de letalidade, ambas atribuídas a hipertensão arterial (SÃO PAULO, 2020).

Sabe-se que fatores como obesidade, consumo excessivo de sal, sedentarismo e tabagismo podem influenciar os níveis de pressão arterial.

Diante desse panorama, a prevenção e o cuidado da hipertensão tem sido um desafio para a Atenção Básica a Saúde que, a partir da atenção integral, prevê a atuação das equipes multiprofissionais junto as pessoas e a comunidade, na sensibilização e adoção de estilos de vida mais saudáveis.

Entende-se que os fatores que agravam a hipertensão estão relacionados a diferentes grupos sociais, sendo fundamental estabelecer intervenções que possam dialogar com condições de vida menos favorecidas, que considerem as perdas funcionais e as repercussões na vida social e econômica das pessoas e suas famílias.

Considerando as ações de promoção a saúde e prevenção de doenças, o terapeuta ocupacional tem papel fundamental no cuidado da hipertensão. Em composição com demais profissionais das Equipes de Es-

tratégia de Saúde da Família e equipe multiprofissional, pode oferecer grupos terapêuticos comunitários que promovam a prática de atividade física, utilizando recursos como a caminhada, técnicas de alongamento e relaxamento corporal, praticas integrativas e complementares, dança sênior, danças circulares, dentre outros. Nestes encontros, a "roda de conversa" promove momentos potentes de troca de saberes entre os participantes, promove vínculo afetivo e aumento da rede de apoio social. Sabe-se que o conhecimento sobre a doença e sua relação com a qualidade de vida, aumenta a adesão ao tratamento (RODRIGUES, 2017). Assim, tais atividades, em composição ao tratamento medicamentoso, se tornam aliadas na prevenção e tratamento da hipertensão.

O terapeuta ocupacional na Atenção Básica também realiza ações de reabilitação com pessoas que apresentam algum tipo de incapacidade para realizar atividades na vida cotidiana em decorrência de doença cérebro vascular e do aparelho circulatório. Nestes casos, realiza junto a pessoa e sua família, com apoio da equipe multidisciplinar, um projeto terapêutico que considera as necessidades indicadas pelo sujeito (necessidades de reabilitação, convivência social, trabalho entre outras). O atendimento domiciliar é uma estratégia importante para garantir acesso aos pacientes com dificuldades de locomoção, bem como promover apoio emocional a pessoas em situação de maior grau de fragilidade. Assim que possível, e se esse for o seu desejo, poderá participar das atividades grupais comunitárias, para ampliar a convivência social.

O terapeuta ocupacional nas abordagens comunitárias apresenta o diferencial de atuar com sujeitos inseridos em seu contexto sócio cultural o que possibilita a compreensão dos diferentes modos de vida e criação de estratégias reais, possíveis e efetivas para o cuidado das pessoas com hipertensão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS TERAPIA OCUPACIONAL

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica / Ministério da Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao_arte_rial_sistematica_cab37.pdf. Acesso em 12/04/2021.

São Paulo. Secretaria Municipal da Saúde. Coordenação de Epidemiologia e Informação - CEInfo. Boletim CEInfo Saúde em Dados. Ano XIX, nº 19, Agosto 2020. São Paulo (SP). Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/publicacoes/Boletim_CEInfo_Dados_2020.pdf. Acesso em 12/04/2021.

Rodrigues KVS, Castro YSG, Najjar ECA. Efeitos de um programa de intervenção terapêutico ocupacional em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. Rev Ter Ocup Univ São Paulo. 2017 jan.-abr.;28(1):63-70. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/115473/129268>. Acesso em 12/04/2021.

CREFITO-3

Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 3ª Região

Serviço Público Federal

Área de Jurisdição: Estado de São Paulo
Rua Cincinato Braga, 277, Bela Vista
São Paulo – SP
CEP 01333-011
www.crefito3.org.br | ouvidoria@crefito3.org.br

GESTÃO 2021-2025

DIRETORIA

Presidente

Dr. Raphael Martins Ferris - 175824-F

Vice-Presidente

Dra. Patrícia Rodrigues Rocha - 7374-TO

Diretora-Secretária

Dra. Jane Suelen Silva Pires Ferreira - 195373-F

Diretora-Tesoureira

Dra. Carolina Jéssica da Silva Salado - 9298-TO

Conselheiros Efetivos:

Dra. Fernanda Leandro Ribeiro - 6878-TO

Dr. Jeferson Gonçalves Azevedo - 115271-F

Dra. Juliana Mendes de Cerqueira Leite - 81196-F

Dra. Karina Bottcher Ribeiro Turquetto - 80675-F

Dr. Marcelo Claudio Amaral Santos - 8245-F

Conselheiros Suplentes:

Dr. Ari Osvaldo Alves - 16155-F

Dr. Carlos Alberto Giglio - 10596-F

Dr. Cleber Henrique de Melo - 12038-TO

Dra. Cristiane Ferreira da Silva Carvalho - 82929-F

Dra. Karol Casagrande Crepaldi - 5755-TO

Dra. Luciana Togni de Lima e Silva Surjus - 5883-TO

Dra. Marcia Cristina Dias Consulin - 15129-F

Dra. Renata Gonçalves Mazetti - 44659-F

Dr. Thiago Marraccini Nogueira da Cunha - 84378-F

ASCOM - COMUNICAÇÃO CREFITO-3

comunicacao@crefito3.org.br

