

PRÁTICAS EDUCATIVAS NO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

*EDUCATIONAL PRACTICES IN THE NON-DRUG TREATMENT OF ARTERIAL HYPERTENSION:
A SYSTEMATIC REVIEW*

 **Maria Clara Silveira Gomes Coelho**

Graduanda de Biomedicina pela Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE, e-mail:
maria.coelho1@univale.br

 **Thaynara Rodrigues de Assis**

Graduanda de Enfermagem pela Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE, e-mail:
thaynara.assis@univale.br

 **Marina Mendes Soares**

Doutora em Demografia pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Professora do
Curso de Psicologia da UNIVALE, e-mail: marina.soares@univale.br

 **Leonardo Oliveira Leão e Silva**

Doutor em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Professor do
Curso de Medicina da UNIVALE, e-mail: leonardo.silva@univale.br

 **Suely Maria Rodrigues**

Doutorado em Odontologia pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG. Professora do
Curso de Odontologia da UNIVALE, e-mail: suely.rodrigues@univale.br

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar as práticas de educação em saúde desenvolvidas com indivíduos hipertensos, buscando conhecer a eficácia dessas intervenções na promoção do autocuidado, melhoria do conhecimento sobre hipertensão e adoção de hábitos saudáveis. O método utilizado foi a revisão sistemática de artigos publicados nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde - BVS e Pubmed, no período de 2013 a 2023. Encontrou-se 9.790 artigos a partir dos descritores definidos, dentre os quais 35 foram selecionados para serem lidos de acordo com os critérios de elegibilidade. Posteriormente, foram elegidos 12 artigos para compor esta revisão



sistemática. A educação individualizada é uma das estratégias mais eficazes no tratamento não medicamentoso da hipertensão, permitindo que os hipertensos compreendam melhor sua condição específica, aprendam a monitorar sua pressão arterial e recebam orientações adequadas sobre medicamentos, dieta e exercícios. Intervenções em grupo também são utilizadas, proporcionando apoio mútuo. Ademais, mudanças de hábitos como dieta, controle de peso, redução de álcool e sal, cessação do tabagismo e atividade física, são essenciais para o controle da HA, sendo imprescindível sua realização. A participação ativa dos pacientes, considerando suas necessidades e motivações, aumenta a adesão ao tratamento. Com isso, investir na capacitação das equipes de saúde é essencial para fortalecer a educação em saúde e melhorar os resultados dos hipertensos.

Palavras chave: Hipertensão arterial. Educação em saúde. Métodos de ensino.

ABSTRACT

This study aimed to identify health education practices developed with hypertensive individuals, seeking to know the effectiveness of these interventions in promoting self-care, improving knowledge about hypertension and adopting healthy habits. A total of 9,790 articles were found in the searched databases with the defined descriptors, among which 35 were selected to be read according to the eligibility criteria. Subsequently, 12 articles were chosen to compose this systematic review. Individualized education is one of the most effective strategies in the non-drug treatment of hypertension. Group interventions are also used, providing mutual support. In addition, changes in habits such as diet, weight control, alcohol and salt reduction, smoking cessation and physical activity are essential for the control of AH, and their realization is essential. This study identified that the most effective educational strategies are those that offer an individualized approach, allowing hypertensive patients to better understand their specific condition, learn to monitor their blood pressure and receive adequate guidance on medication, diet and exercise. The active participation of patients, considering their needs and motivations, increases adherence to treatment. Therefore, investing in the training of health teams is essential to strengthen health education and improve outcomes for hypertensive patients.

Keywords: Arterial hypertension. Health education. Teaching methods.

1 INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial - HA é considerada uma doença não transmissível - DNT de caráter multifatorial, caracterizada por uma Pressão Arterial - PA sistólica maior ou igual a 140 mmHg e diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em pessoas que não fazem uso de medicação anti-hipertensiva (Silva; Bousfield, 2016). Quando se trata de doenças cardíacas e cerebrovasculares, a HA corresponde como um grande fator de risco, considerando-se um risco de saúde pública em esfera mundial (Radovanovic *et al.*, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, aproximadamente 600 milhões de indivíduos são acometidos pela hipertensão arterial, sendo 7,1 milhões de mortes anualmente. No Brasil, observa-se uma maior prevalência da HAS no sexo masculino, com 25,8% em comparação com o sexo feminino, 20%. Outro fator predisponente é a idade, pois as alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, como o enrijecimento dos vasos sanguíneos e a maior resistência vascular periférica, tornam os idosos mais propensos a desenvolver hipertensão arterial e suas comorbidades (Malta *et al.*, 2018).

A Hipertensão arterial não possui cura, e o tratamento é necessário ao longo da vida. Dependendo do estágio da doença, pode-se optar por intervenções farmacológicas ou não. Além disso, é fundamental promover mudanças no estilo de vida, como adotar uma alimentação saudável, praticar atividade física regular, parar de fumar, controlar o estresse e reduzir o consumo de álcool, dentre outros hábitos. Essas medidas não farmacológicas têm como objetivo não apenas reduzir a mortalidade cardiovascular, mas também proporcionar uma melhor qualidade de vida (Radovanovic *et al.*, 2014; Silva *et al.*, 2013).

O diagnóstico da hipertensão arterial é relativamente simples. No entanto, a adesão às alterações no estilo de vida sugeridas ainda é um desafio, tornando a doença um problema complexo (Lima Filho *et al.*, 2023). As estratégias de educação em saúde colaboram para fomentar alterações de hábitos, assim, amenizando os fatores de risco cardiovascular (Machado *et al.*, 2016).

De acordo com a 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (Malachias *et al.*, 2016) os principais fatores de risco para o desenvolvimento da HAS são: idade, sexo e etnia, excesso de peso e obesidade, ingestão de sal, ingestão de álcool, sedentarismo e fatores socioeconômicos.

No entanto, a maioria desses fatores de risco pode ser modificável com a utilização da prática de educação em saúde. Essa prática consiste em um conjunto de ações que fornecem aos indivíduos conhecimento em saúde suficiente para gerar promoção e prevenção de doenças. Portanto, o acesso dos indivíduos à informação por meio de intervenções educativas em saúde pode colaborar para a disseminação de conhecimento em relação aos fatores de riscos e controle da HAS e contribuir com a mudança de comportamento (Gama; Queiroz Júnior; Rodrigues, 2021).

O uso crescente de materiais educativos como recursos na educação em saúde abre novas possibilidades no processo de ensino aprendizagem por meios de interações mediadas pelo profissional, paciente e família e o material educativo escrito, trazendo desafios e exigindo definições claras dos objetivos educacionais a serem atingidos. Na educação em Saúde, a pessoa é motivada a adotar comportamentos que favoreçam a redução da pressão arterial (Mallman *et al.*, 2015).

Nesse sentido, este texto objetiva identificar as práticas de educação em Saúde desenvolvidas com indivíduos hipertensos, buscando conhecer a eficácia dessas intervenções na promoção do autocuidado, melhoria do conhecimento sobre hipertensão e adoção de hábitos saudáveis.

2 METODOLOGIA

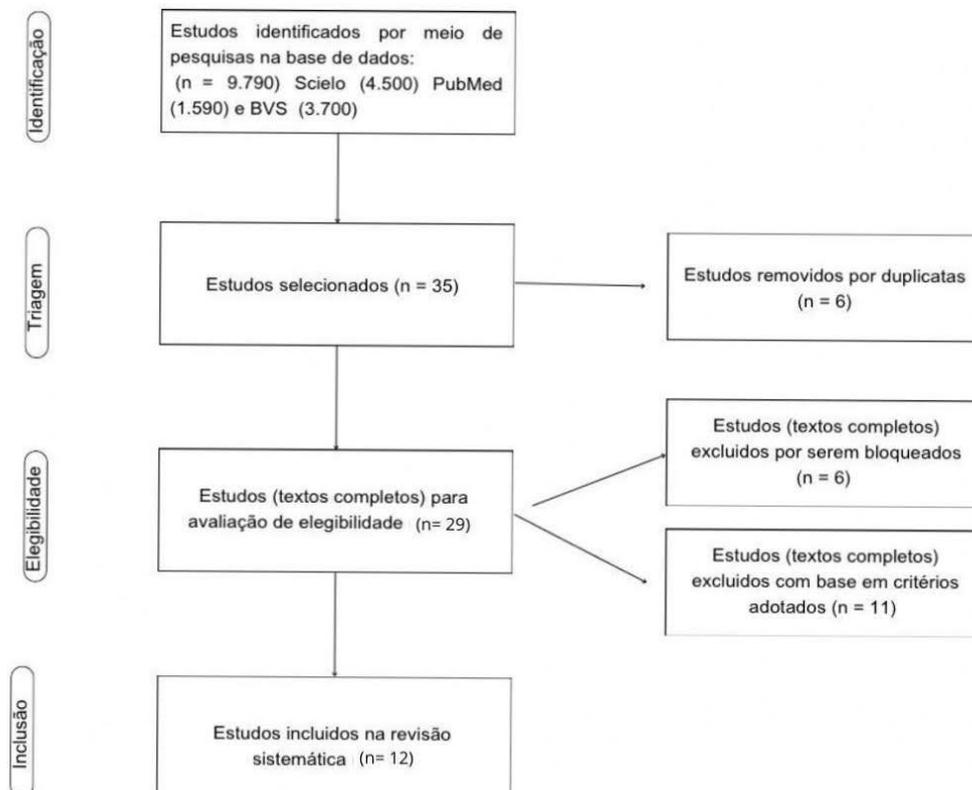
Trata-se de um artigo de revisão sistemática efetuado através de buscas nos sites SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde - BVS e Pubmed, utilizando os descritores: métodos de ensino; educação em Saúde; hipertensão, no idioma português.

Na elaboração desta revisão foram realizadas as etapas de identificação do tema e seleção da hipótese ou questão norteadora; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos na revisão sistemática; interpretação dos resultados e síntese do conhecimento.

Os critérios utilizados para inclusão/exclusão foram artigos na íntegra relatando estudos de intervenções/ações educativas que avaliam desfechos clínicos e/ou comportamentais, bem como demonstrando quem desenvolveu as intervenções educativas (profissionais de saúde ou agentes comunitários). Disponíveis na língua portuguesa no período de 2013 a 2023.

A estratégia de busca seguiu os critérios de cada base de dados combinados com os operadores booleanos AND e OR e as palavras (*Hypertension* [Mesh]) AND (*Health Education* [Mesh]) AND (*Educational Practices* [Mesh]), agrupados e combinados de forma a esgotar todas as possibilidades e prover que um maior número possível de referências fosse encontrado. A figura 01 mostra o processo de busca e seleção dos artigos incluídos nesta revisão.

Figura 01 - Processo de busca e seleção de artigos



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Após a leitura e seleção criteriosa dos artigos por meio da estratégia de busca e comparação dos resultados por 02 (dois) dos autores, os artigos que compuseram a amostra final para análise foram agrupados e as variáveis essenciais inseridas em uma planilha do *Microsoft Office Excel* (2016). Foram extraídas as seguintes informações dos estudos: título do artigo, autores/ano de publicação, objetivo da pesquisa, metodologia utilizada, principais resultados e conclusão.

Os dados analisados foram organizados e sintetizados em uma tabela cronológica com base nas datas de publicação. Em seguida, procedeu-se a uma discussão confrontando os dados coletados com o conhecimento teórico na busca da integralização dos resultados.

3 RESULTADOS

Encontrou-se 9.790 artigos nas bases de dados pesquisadas com os descritores definidos, dentre os quais 35 (trinta e cinco) foram selecionados para serem lidos de acordo com os critérios de elegibilidade. Posteriormente, foram elegidos 12 (doze) artigos para compor esta revisão sistemática, conforme o quadro 01. Esse quadro apresenta uma síntese das características de estudos que investigaram as práticas de educação em saúde desenvolvidas com indivíduos hipertensos.

Quadro 1: Síntese dos estudos selecionados

Título do artigo	Autores/ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
Eficácia da educação em saúde no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial	Oliveira <i>et al.</i> , 2013.	Verificar a eficácia de uma proposta de educação em saúde na adesão ao tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial em pacientes cadastrados em equipes de saúde da família.	Estudo de intervenção, aleatório, não controlado, do tipo coorte prospectivo.	Os resultados deste estudo evidenciam a importância dessa estratégia e possibilidade da utilização de forma eficaz. Entre os hábitos dietéticos discutidos, o consumo de legumes teve uma mudança estatisticamente significativa. Em relação à prática de atividade física, houve uma melhora estatisticamente significativa no nível de atividades praticadas.	A educação em saúde proposta foi eficaz no incentivo à adesão ao tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial, evidenciando a relevância da adoção dessas estratégias educacionais pelos profissionais de saúde.
A prática da educação em saúde na percepção dos usuários hipertensos e diabéticos	Almeida Moutinho; Leite, 2014.	Analisar, a partir da percepção do usuário, a prática de educação em saúde no contexto da ESF.	Foi adotada uma abordagem qualitativa e descritiva. A análise dos dados ocorreu em três etapas: transcrição das entrevistas, leitura profunda e identificação de formações discursivas, e mapeamento para definir as categorias finais.	Os resultados mostram que a educação em saúde foi pensada para o cotidiano e aborda temas como qualidade de vida, alimentação adequada e atividade física. A participação em grupos educativos e a reflexão crítica levaram a mudanças de comportamento e melhorias na saúde dos participantes.	Apesar de a literatura defender a importância de um modelo horizontal e crítico, nota-se o desenvolvimento de abordagens tradicionalistas na educação, como a transmissão e o condicionamento. Portanto, revelou-se um cenário plural condizente com resultados de estudos realizados em outras realidades e com outros atores.
Educação em saúde para hipertensos no município de São Pedro do Suaçuí/MG: Uma proposta de intervenção	Silva, 2014.	Conscientizar e incentivar a participação dos membros do grupo de educação em saúde para hipertensos no município de São Pedro do Suaçuí, com a finalidade de reduzir a demanda por consultas devido a hipertensão com novas estratégias de educação em saúde.	Foi utilizado o Planejamento Estratégico Situacional - PES, proposto por Tancredi (1988), seguido de uma revisão literária do assunto, reuniões em grupo e análise dos resultados obtidos por meio dessas interações.	Os resultados evidenciam que a hipertensão é uma doença grave no Brasil, que acomete muitas mortes e tem baixo controle, gerando uma problemática para a saúde pública. O trabalho realizado com os indivíduos resultou em maior conscientização das práticas e informações no processo saúde-doença.	As doenças crônicas representam um dos maiores desafios atuais para os serviços de saúde, sendo a Hipertensão Arterial Sistêmica, um importante fator de morbimortalidade. Nesse contexto, a atuação das equipes de Atenção Básica, mostrou-se salutar no enfrentamento dessa condição.

Título do artigo	Autores/ ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
Educação em saúde com portadores da hipertensão arterial: Concepções de profissionais da atenção básica	Figueiredo <i>et al.</i> , 2015.	Analisar, a partir da compreensão da equipe multiprofissional da ESF, a importância da educação em saúde no seu cotidiano.	Foi realizada uma pesquisa descritiva-qualitativa para realizar um levantamento de dados frente ao assunto, seguido de estudos com multiprofissionais do Centro de Saúde do município Antônio Martins.	A educação em saúde para portadores de HA deve ser realizada por todos os profissionais de saúde da ESF, pois ela promove o acompanhamento na íntegra da comunidade, identificando fatores de risco do processo doença/saúde. Além disso, foi enfatizado a importância do processo de educação em saúde ser visto como um processo permanente de capacitação de indivíduos e grupos.	A educação em saúde promove melhorias nas condições de vida dos usuários portadores de HAS, desde que as práticas sejam fundamentadas em uma metodologia de participação como indica o Ministério da Saúde. É necessário que haja uma abordagem multiprofissional e interdisciplinar perante a realidade dos usuários.
Intervenção educativa realizada com hipertensos de uma Estratégia Saúde da Família	Leal <i>et al.</i> , 2016.	Realização de intervenções educativas com grupo de hipertensos de uma Unidade Básica de Saúde do município de Picos-PI/Brasil.	Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, resultado da implementação de intervenções educativas desenvolvidas entre os meses de outubro e novembro de 2015, durante o trabalho de conclusão da Especialização em Saúde da Família.	A detecção, o tratamento e o controle da HA são fundamentais para a redução dos eventos cardiovasculares. Para que ocorra uma adesão efetiva ao tratamento, é necessário que o paciente tenha conhecimento sobre o seu estado de saúde. No segundo encontro foi proposta uma roda de discussão com vistas a demonstrar os benefícios do uso correto dos anti-hipertensivos. No terceiro encontro, a prática pedagógica proporcionou a construção de cartazes demonstrativos de uma alimentação saudável.	Estratégias de educação são fundamentais ao tratamento de pessoas com doenças crônicas, em especial a hipertensão, pois disseminam o conhecimento necessário ao manejo da doença, favorecendo a minimização de complicações, além do aumento da qualidade e expectativa de vida.
Educação em saúde como ferramenta no conhecimento do usuário com hipertensão arterial	Azevedo; Silva; Gomes, 2017.	Analisar as ações de educação em saúde dos usuários portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica no programa de HIPERDIA desenvolvido na sala de espera da Unidade de Saúde da Família.	Estudo descritivo, de abordagem qualitativa, ancorado na pesquisa-ação. Os participantes foram 20 usuários cadastrados no serviço de HAS que frequentam mensalmente o programa de HIPERDIA na USF Milton Rabelo e que participaram das consultas do serviço durante a pesquisa.	Os usuários ampliaram a compreensão em relação aos cuidados no domicílio para melhor controle da HA, entretanto, em relação ao conhecimento pré-existente e realizado, não identificamos mudanças.	Mesmo após a realização das atividades de educação em saúde e realização das entrevistas no primeiro e no segundo momento da pesquisa-ação, alguns fatores como idade, nível educacional, complicações auditivas e da fala contribuem para que os usuários não absorvam muito o conteúdo transmitido durante as sessões nas salas de espera.

Título do artigo	Autores/ ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
A educação em saúde para usuários hipertensos: Percepções de profissionais da estratégia saúde da família	Maia <i>et al.</i> , 2018.	Analisar as percepções de profissionais da ESF, em um município nordestino, acerca da prática da educação em saúde direcionada aos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS); e apreender as concepções dos sujeitos sobre a importância da Educação Popular em Saúde e da formação de grupos de autocuidado para a promoção de saúde.	Foi realizado um estudo exploratório do tipo compreensivo-interpretativo, com a construção dos dados a partir de entrevistas abertas e análise temática de conteúdo.	Os resultados abordam práticas de educação em saúde desenvolvidas para usuários hipertensos como: A formação de grupos de autocuidado para portadores de HA. Com isso, a EPS avança em relação às práticas tradicionais, pois se mostra mais efetiva e eficiente. Entretanto, a falta de cronograma e regularidade nas atividades, parece ser um grande problema.	Ações educativas não têm dado resultados satisfatórios devido ao modelo tradicional utilizado, precisando que estes sejam mais efetivos, acessíveis e resolutivos.
Estratégia de educação em saúde para a adesão de hipertensos à consulta de enfermagem na atenção básica	Silva <i>et al.</i> , 2019.	Contribuir na aquisição de conhecimento do público alvo, por meio de ações de educação em saúde, com ênfase na importância da adesão do hipertenso a consulta de enfermagem, tratamento farmacológico e mudança de estilo de vida.	Trata-se de uma pesquisa ação, com abordagem intervencionista.	Foram adotadas estratégias em saúde para hipertensos, incluindo palestras, rodas de conversa e atividades práticas. Os temas considerados foram a importância da adesão à consulta de enfermagem, alimentação saudável, mudança de estilo de vida e atividade física. Além disso, lanches saudáveis foram oferecidos aos participantes. Essas ações visaram promover conhecimento e incentivar práticas saudáveis para o controle da HA.	O estudo possibilitou uma sondagem dos aspectos que permeiam as dificuldades apresentadas por parte da comunidade relacionada à adesão às consultas de e enfermagem e ao tratamento adequado, necessários para controle da hipertensão arterial. A partir das rodas de conversas, desenvolvidas durante as ações, foi possível repassar conhecimento e sensibilizar os usuários aos riscos de não controlar a pressão arterial.
Estratégias de educação em saúde para conscientização sobre a Hipertensão Arterial: uma revisão sistemática.	Einloft; Bayer; Ries, 2020.	Analisar a importância da implementação da educação em saúde no enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT.	Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, visando responder quais as estratégias de educação em saúde utilizadas pelos profissionais para conscientizar acerca das doenças crônicas.	Os resultados mostram que a educação a saúde é uma das melhores estratégias para conscientização e promoção da saúde, principalmente em doenças como a Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS, pois promove a interatividade e diálogo com os participantes por meio da troca ensino-aprendizagem abordada em palestras e atividades lúdicas.	O artigo destaca a importância e eficácia dos benefícios da educação em saúde perante a HA, mas também evidencia a falta de conteúdo validado sobre o assunto, trazendo a responsabilidade para os profissionais da saúde em promover mais conteúdo sobre o tema, principalmente para idosos, almejando uma promoção de hábitos saudáveis.

Título do artigo	Autores/ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
Redes sociais dos profissionais da estratégia saúde da família no cuidado ao hipertenso	Silva <i>et al.</i> , 2021.	Mapear as redes sociais dos profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) a partir do cuidado ao hipertenso.	Desenvolveu-se pesquisa quantitativa sob os referenciais da Análise de Redes Sociais, entre maio e julho de 2016, em Picos-PI. Os dados foram coletados através de entrevista semi-estruturada e a análise deu-se com o auxílio do software Ucinet e sua extensão de representação gráfica NetDraw.	Os resultados abordam a importância de cada profissional de saúde nas estratégias em saúde no combate a HAS, além de destacar que na ESF a formação de grupos associa-se à realização de tarefas que envolvem diversas categorias profissionais que buscam coletivamente, o sucesso de suas ações.	O estudo analisou as redes sociais formadas a partir do cuidado ao hipertenso no cenário da atenção primária à saúde, as quais evidenciaram o médico especialista no centro das relações e um cuidado mais voltado aos aspectos farmacológicos e à fragmentação das ações profissionais.
Estratégias para promoção da saúde e seus impactos na qualidade de vida de adultos hipertensos: revisão integrativa	Borges <i>et al.</i> , 2022.	Investigar as estratégias desenvolvidas para a promoção da saúde e seus impactos na qualidade de vida de adultos hipertensos.	Foi realizada uma revisão integrativa por meio de consulta às bases de dados Lilacs, Medline, SciELO, Scopus e Web of Science. Foram incluídos artigos originais sobre práticas de promoção da saúde realizadas com adultos hipertensos, publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português, inglês ou espanhol e disponíveis na íntegra.	Dentre as estratégias de promoção da saúde identificadas, destacam-se as práticas grupais, ações de planejamento e diagnóstico, atividades educativas, consultas individuais, academia de saúde e programa de telemonitoramento. Os efeitos relatados nas pessoas com hipertensão incluem melhora na qualidade de vida, redução da pressão arterial, fortalecimento do autocuidado e integração familiar.	As estratégias para a promoção da saúde são fundamentais para possibilitar aos adultos hipertensos a capacidade de analisar seu estado de saúde e tomar decisões para o planejamento e a manutenção do autocuidado.
Educação em saúde como estratégia prestada por enfermeiros a pacientes com hipertensão na perspectiva dos cuidados primários	Lima Filho <i>et al.</i> , 2023.	Descrever a importância do processo de educação em saúde realizado pelo enfermeiro aos pacientes hipertensos na atenção básica.	Trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos científicos identificados nas bases de dados: SciELO, Lilacs e Medline. Um total de 4.427 estudos foram encontrados, após o refinamento oito foram selecionados para compor a amostra.	Estratégia educativa em saúde tem grande efetivação no tratamento da HAS, visto que o enfermeiro vai conhecer o paciente e direcioná-lo ao tratamento adequado, monitorando seu estado de saúde e evitando possíveis agravos. Contudo, o abandono do tratamento pelo cliente é uma das maiores dificuldades enfrentadas pelo enfermeiro. Além disso, desafios no contexto do processo de trabalho em equipe e barreiras relacionadas à estrutura física nas unidades de saúde.	O enfermeiro exerce um papel importante dentro do contexto da hipertensão arterial. Trazendo a prática baseada em evidências como abordagem, garantindo adesão ao tratamento e o controle dos níveis pressóricos da HAS.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Quanto à abordagem do estudo, 75% eram qualitativas. Dentre os selecionados, todos estavam estruturados na língua portuguesa. Em relação ao ano de publicação a maior proporção (33,3%) foi publicada em 2016.

4 DISCUSSÃO

Verifica-se que um dos maiores desafios no atendimento aos hipertensos refere-se à mudança de hábitos de vida, como prática de exercícios físicos, alimentação adequada e não ingestão de bebida alcoólica. Apesar de possuírem conhecimentos sobre a doença e seu tratamento, muitos pacientes não aderem de forma eficiente ao tratamento e, conseqüentemente, não têm controle da pressão arterial. A incongruência entre ter informação sobre a doença e manter o controle da pressão arterial aponta para a diferença entre conhecimento e prática.

Estas evidências reiteram a necessidade de adotar práticas educativas eficazes na abordagem do tratamento não medicamentoso. Foi identificado nesta revisão sistemática que as estratégias educativas no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial mais eficazes são as de educação individualizada.

Nesse tipo de abordagem, de acordo com Oliveira *et al.* (2013) os profissionais de saúde fornecem informações e orientações personalizadas aos pacientes. Isso permite que os hipertensos compreendam melhor sua condição específica, aprendam a monitorar sua pressão arterial e recebam orientações sobre medicamentos, dieta e exercícios adequados. A educação individualizada leva em consideração as necessidades e características individuais dos pacientes, tornando o processo de aprendizado mais relevante e personalizado.

Contudo, as intervenções em grupo também têm sido utilizadas na educação em saúde para hipertensos. Para Maia *et al.* (2018) os grupos podem proporcionar um ambiente de apoio, no qual os indivíduos podem compartilhar suas experiências, trocar informações e receber suporte emocional. A educação em grupo pode ser mais acessível, permitindo que um maior número de pessoas seja alcançado com os recursos disponíveis. Além disso, a interação entre os participantes do grupo pode promover a motivação e o engajamento mútuo, fortalecendo a adoção de hábitos saudáveis.

A utilização de materiais educativos, como folhetos, vídeos e infográficos, também desempenha um papel importante na educação em saúde para hipertensos. Esses recursos visuais podem ajudar na compreensão das informações, facilitar a memorização e incentivar a adoção de comportamentos saudáveis. É fundamental que esses materiais sejam desenvolvidos levando em consideração a acessibilidade, a relevância cultural e a adequação linguística para garantir sua eficácia e compreensão pelos hipertensos (Oliveira *et al.*, 2013; Figueiredo *et al.*, 2015).

Na abordagem das práticas não-medicamentosas observou-se que foram trabalhados com os hipertensos hábitos dietéticos, mudanças no estilo de vida que incluía o controle de peso, a redução da ingestão excessiva de álcool e sal, extinção do hábito de fumar, além do desenvolvimento de prática de atividade física relacionados à prevenção primária da elevação da pressão arterial (Radovanovic *et al.*, 2014).

A avaliação da eficácia das estratégias de educação em saúde para hipertensos é essencial para o aprimoramento contínuo dessas intervenções. Estudos têm demonstrado consistentemente que a educação em saúde pode resultar em melhorias significativas no controle da pressão arterial, adesão ao tratamento e adoção de estilos de vida saudáveis. No entanto, é importante considerar que os resultados podem variar dependendo do contexto, das características da população-alvo e das especificidades das intervenções. Portanto, a avaliação contínua dessas estratégias é fundamental para garantir sua eficácia e adaptação às necessidades específicas dos hipertensos (Oliveira *et al.*, 2013; Silva, 2019; Figueiredo *et al.*, 2015).

A abordagem multiprofissional e interdisciplinar na educação em Saúde para hipertensos é fundamental para fornecer uma assistência abrangente e integrada. Na perspectiva de Machado *et al.* (2016) profissionais de saúde de diferentes áreas, como médicos, enfermeiros, nutricionistas e educadores físicos, podem contribuir com seus conhecimentos e habilidades específicas para melhorar os resultados educacionais e de saúde dos hipertensos. A colaboração entre esses profissionais permite uma abordagem mais abrangente, considerando diversos aspectos do autocuidado e promovendo uma visão holística da saúde.

A percepção dos hipertensos sobre a educação em Saúde é um aspecto relevante a ser considerado. Segundo Almeida *et al.* (2014) e Maia *et al.* (2018) compreender as necessidades, expectativas e preferências dos hipertensos em relação às intervenções educativas pode ajudar a adaptar as estratégias de educação para torná-las mais eficazes e adequadas às suas demandas. A participação ativa dos usuários no planejamento e na implementação dessas intervenções pode aumentar o engajamento e a adesão dos hipertensos às práticas de autocuidado, tornando-as mais efetivas.

A atenção básica desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças, incluindo a hipertensão. As equipes de saúde da atenção básica estão em uma posição privilegiada para fornecer educação em Saúde para hipertensos, pois têm contato regular com a população e conhecem as características e necessidades locais. Investir na capacitação e no suporte dessas equipes é essencial para fortalecer a educação em Saúde e melhorar os resultados de saúde dos hipertensos. Isso pode ser feito por meio de treinamentos específicos, disponibilização de materiais educativos adequados e criação de parcerias entre os profissionais de saúde.

Dessa forma, é fundamental que pesquisas a respeito das estratégias em saúde para hipertensos sejam orientadas pelas necessidades individuais, capacidade de compreensão, realidade de vida e construção de vínculos entre as pessoas. O fenômeno da saúde, doença e educação não pode ser compreendido de forma isolada, pois está inserido em uma interação dialética marcada por seu contexto histórico e é constituído por processos que contribuem para a conscientização de atitudes favoráveis à saúde e à qualidade de vida.

5 CONCLUSÃO

A realização deste estudo possibilitou identificar que a educação em saúde desempenha uma função importante no controle da hipertensão arterial, fornecendo informações, orientações e apoio aos pacientes. As estratégias educativas mais eficazes são aquelas que oferecem uma abordagem individualizada, na qual os profissionais de saúde personalizam as orientações de acordo com as necessidades de cada paciente e colaboram no processo de adesão às mudanças comportamentais necessárias ao tratamento. Essa abordagem permite que os hipertensos compreendam melhor sua condição específica, aprendam a monitorar sua pressão arterial e recebam orientações adequadas sobre medicamentos, dieta e exercícios.

As estratégias de educação em saúde para hipertensos têm demonstrado melhorias no controle da pressão arterial, adesão ao tratamento e adoção de estilos de vida saudáveis. Além disso, é importante envolver os usuários no planejamento e na implementação das intervenções educativas, levando em consideração suas necessidades, expectativas e motivações. A participação ativa dos hipertensos aumenta o engajamento e a adesão às práticas de autocuidado. Sendo assim, investir na capacitação e suporte das equipes de saúde da atenção básica é essencial para fortalecer a educação em saúde e melhorar os resultados de saúde dos hipertensos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edmar Rocha; MOUTINHO, Cinara Botelho, LEITE, Maisa. Tavares de Souza A prática da educação em saúde na percepção dos usuários hipertensos e diabéticos. **Saúde em debate**, v. 38, n. 101, p. 328-337, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140030>. Acesso em: 22 maio 2023

AZEVEDO, Ana Maria Gomes de Brito; SILVA, Daniele Oliveira da; GOMES, Liane Oliveira Souza. Educação em saúde como ferramenta no conhecimento do usuário com hipertensão arterial. **Revista de enfermagem UFPE on line**, v. 11, supl. 8, p. 3279-3289, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/110194/22084>. Acesso em: 19 maio 2023.

BORGES, Fernanda Moura *et al.* Estratégias para promoção da saúde e seus impactos na qualidade de vida de adultos hipertensos: revisão integrativa. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, n. 1, p. 146-157, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010110>. Acesso em: 31 maio 2023.

EINLOFT, Fabiana Santini; BAYER, Valéria Maria Limberger; RIES, Edi Franciele. Estratégias de educação em saúde para conscientização sobre a Hipertensão Arterial: uma revisão sistemática. **Revista Saúde**, v. 46, n. 2, p. 01-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2236583444174>. Acesso em: 25 maio 2023

GAMA, Elton Junior Siqueira; QUEIROZ JÚNIOR, Walter Gonçalves de; RODRIGUES, Amanda Karine Barros Ferreira. Intervenções educativas no contexto da Hipertensão Arterial Sistêmica: uma revisão sistemática. **Temas em Educ. e Saúde**, v. 17, n. 00, e021010, p. 01-15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14729/10932>. Acesso em: 27 jun. 2023.

FIGUEIREDO, Anderson Samuel *et al.* A educação em saúde com portadores da hipertensão arterial: Concepções de profissionais da atenção básica. **Revista de Enfermagem**, v. 9, supl. 10, p. 1405-1410, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/10852/12070>. Acesso em: 25 maio 2023

LIMA FILHO, Carlos Antonio de *et al.* Educação em saúde como estratégia prestada por enfermeiros a pacientes com hipertensão na perspectiva dos cuidados primários. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 27, n.2, p. 1027-1037, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/9412/459>. Acesso em: 17 maio 2023.

LEAL, Loisláyne Barros *et al.* Intervenção educativa realizada com hipertensos de uma Estratégia Saúde da Família. **Revista de Enfermagem da UFPI**, v. 5, n. 3, p. 67-71, 2016. Disponível em: <https://www.ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/5082/pdf>. Acesso em: 26 maio 2023.

MACHADO, Juliana Costa *et al.* Análise de três estratégias de educação em saúde para portadores de hipertensão arterial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 611-620, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.20112014>. Acesso em: 24 maio 2023.

MAIA, Joel Dácio de Souza *et al.* A educação em saúde para usuários hipertensos: Percepções de profissionais da estratégia saúde da família. **Revista Ciência Plural**, v. 4, n. 1, p. 81-97, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/13634/9822>. Acesso em: 24 maio 2023.

MALLMAN, Daniel Gavião *et al.* Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>. Acesso em: 21 maio 2023.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, supl. 1, p.01-15, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720180021.supl.1>. Acesso em: 03 jun. 2023.

OLIVEIRA, Thatiane Lopes *et al.* Eficácia da educação em saúde no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, n. 2, p. 179-84, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000200012>. Acesso em: 22 maio 2023.

RADOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade *et al.* Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana De Enfermagem**, v. 24, n. 4, p. 553-2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3345.2450>. Acesso em: 09 jun. 2023.

SILVA, Adriana da *et al.* Estratégia de educação em saúde para a adesão de hipertensos à consulta de enfermagem na atenção básica. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 7, n. 1, p. 203-209, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.16891/659>. Acesso em: 10 jun. 2023.

SILVA, Ana Zaira *et al.* Redes sociais dos profissionais da estratégia saúde da família no cuidado ao hipertenso. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 4, e310414, p. 01-15, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310414>. Acesso em: 27 maio 2023.

SILVA, Leonardo Oliveira Leão e *et al.* "Tô sentindo nada": percepções de pacientes idosos sobre o tratamento da hipertensão arterial sistêmica. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 23, n. 1, p. 227-242, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312013000100013>. Acesso em: 24 maio 2023.

SILVA, Mariana Luíza Becker da; BOUSFIELD, Andrea Barbará da Silva. Representações Sociais da Hipertensão Arterial. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 3, p. 895-909, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v24n3/v24n3a07.pdf>. Acesso em: 07 jun. 2023.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar *et al.* 7a Diretriz Brasileira De Hipertensão Arterial Sistêmica. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, p. 01-83, 2016. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf. Acesso em: 27 jun. 2023.

Recebido: 23/04/2024 | Aceito: 28/05/2024

Como citar este artigo

COELHO, Maria Clara Silveira Gomes *et al.* Práticas educativas no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Revista Científica FACS**, Governador Valadares, v. 24, n. 1, p. 39-52, jan./jun. 2024.