

Educação em saúde na prevenção dos agravos da hipertensão arterial: relato de experiência

Health education in the prevention of hypertension disorders: an experience report

Educación sanitaria en la prevención de los trastornos hipertensivos: un relato de experiencia

Recebido: 25/01/2021 | Revisado: 28/01/2021 | Aceito: 26/02/2021 | Publicado: 07/03/2021

Adriele Janaina Amorim Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9326-6750>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: adrielejanaina@yahoo.com.br

Alessandro Souza Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2745-9412>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: as-souzasilva2010@bol.com.br

Amanda Louise Rodrigues Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2399-7512>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: oliveira_louise12@hotmail.com

Bianca Silva de Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0682-9453>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: biancadsbrito@gmail.com

Chrisla Brena Malheiro Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6123-4693>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: brenamalheiro@hotmail.com

Flávia Savana Ribeiro de Sales

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2409-9503>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: ssf.sales99@gmail.com

Iasmim Ianne Sousa Tavares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2350-874X>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: iasmim.tavares14@gmail.com

Jamille Luciana Monteiro Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4279-2125>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: jamillelucianasz@gmail.com

Jéssica Maria Lins da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3218-6447>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: jeeh.sylva@gmail.com

João Victor Elyakim Pantoja Magno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1415-8533>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: jv.magno@hotmail.com

Liandra Silva Lopes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5108-3967>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: liao.loopes@gmail.com

Raiane Bacelar dos Anjos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6044-0572>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: raiane.ba97@gmail.com

Shelly Leão Ramos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7482-8850>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: shellyramos99@gmail.com

Shirley Regina Cardoso Mendes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2786-1746>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: sregina.sr14@gmail.com

Stefany Ariadny Moura Braga

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0425-2558>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: stefanyari68@gmail.com

Thiago Simplício Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6349-7013>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: thiagosimplicio221@gmail.com

Resumo

A hipertensão arterial sistêmica tem elevada incidência e mortalidade no mundo, sendo classificada como uma pandemia longitudinalmente progressiva, e um fator de desenvolvimento de doenças renais e cardiovasculares, como falência renal e acidentes vasculares cerebrais. A HAS pode ser primária ou secundária, em que a primária é idiopática, e a secundária proveniente de fatores como diabetes, obesidade, dentre outros. Assim, é essencial a realização de ações que promovam estilos de vida mais saudáveis em pacientes hipertensos. Desse modo, surge a educação em saúde, que permite que as populações tenham maior autonomia no controle de sua própria saúde. Este estudo objetiva descrever a importância da educação em saúde com hipertensos em acompanhamento no programa HIPERDIA em uma UBS. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, sob a ótica de vivências de acadêmicos de enfermagem durante uma ação de educação em saúde com hipertensos baseada nas etapas do Arco de Maguerez. Como resultado, notou-se que alguns dos usuários estavam retraídos e tímidos, porém, a partir da efetivação do acolhimento inicial e das atividades grupais exercidas percebeu-se maior participação e entrosamento do público com a equipe. Verificou-se que os resultados da ação foram positivos, sensibilizando o público-alvo, promovendo o autocuidado e a consolidação de conhecimentos no âmbito da atenção primária. Portanto, enfatiza-se a atuação do acadêmico neste tipo de ação educativa, visto que cria um olhar holístico e humanizado, bem como habilidades e competências para si e para o público-alvo, melhorando a qualidade de vida deste último.

Palavras-chave: Hipertensão; Educação em saúde; Enfermagem.

Abstract

Systemic arterial hypertension has a high incidence and mortality in the world, being classified as a longitudinally progressive pandemic, and a factor in the development of renal and cardiovascular diseases, such as kidney failure and strokes. SAH can be primary or secondary, in which the primary is idiopathic, and the secondary originates from factors such as diabetes, obesity, among others. Thus, it is essential to carry out actions that promote healthier lifestyles in hypertensive patients. Thus, health education emerges, which allows populations to have greater autonomy in controlling their own health. This study aims to describe the importance of health education with hypertensive patients being monitored in the HIPERDIA program at a UBS. This is a descriptive study, with a qualitative approach, of the experience report type, from the perspective of nursing students' experiences during a health education action with hypertensive patients based on the steps of the Arco de Maguerez. As a result, it was noted that some of the users were withdrawn and shy, however, from the realization of the initial reception and the group activities performed, greater participation and interaction between the public and the team was noticed. It was found that the results of the action were positive, sensitizing the target audience, promoting self-care and the consolidation of knowledge within the scope of primary care. Therefore, the role of the academic in this type of educational action is emphasized, as it creates a holistic and humanized view, as well as skills and competences for themselves and the target audience, improving the quality of life of the latter.

Keywords: Hypertension; Health education; Nursing.

Resumen

La hipertensión arterial sistémica tiene una alta incidencia y mortalidad en el mundo, siendo catalogada como una pandemia longitudinalmente progresiva, y un factor en el desarrollo de enfermedades renales y cardiovasculares, como insuficiencia renal y accidentes cerebrovasculares. La HSA puede ser primaria o secundaria, en la que la primaria es idiopática y la secundaria se origina por factores como diabetes, obesidad, entre otros. Por ello, es fundamental realizar acciones que promuevan estilos de vida más saludables en pacientes hipertensos. Surge así la educación en salud, que permite a las poblaciones tener una mayor autonomía en el control de su propia salud. Este estudio tiene como objetivo describir la importancia de la educación para la salud con pacientes hipertensos en seguimiento en el programa HIPERDIA de una UBS. Se trata de un estudio descriptivo, con abordaje cualitativo, del tipo relato de experiencia, desde la perspectiva de las vivencias de estudiantes de enfermería durante una acción de educación en salud con pacientes hipertensos a partir de los pasos del Arco de Maguerez. Como resultado, se notó que algunos de los usuarios se mostraban retraídos y tímidos, sin embargo, ante la realización de la recepción inicial y las actividades grupales realizadas, se notó una mayor participación e interacción entre el público y el equipo. Se encontró que los resultados de la acción fueron positivos, sensibilizando al público objetivo, promoviendo el autocuidado y la consolidación de conocimientos en el ámbito de la atención primaria. Por ello, se enfatiza el papel

del académico en este tipo de acción educativa, ya que crea una visión holística y humanizada, así como habilidades y competencias para sí mismo y el público objetivo, mejorando la calidad de vida de este último.

Palabras clave: Hipertensión; Educación en salud; Enfermería.

1. Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença do sistema circulatório de elevada incidência e mortalidade classificada como uma pandemia longitudinalmente progressiva, caracterizada por níveis persistentes de pressão arterial sistólica (>140mmHg) e diastólica (>90mmHg), sendo confirmada após duas aferições, em um intervalo de tempo de 4 a 6 horas, realizadas no membro superior direito do paciente, com o mesmo sentado e em repouso, no período mínimo de duas semanas. A HAS pode ser primária ou secundária, diferenciando-se quanto à origem, de modo que a primária é idiopática, e a secundária proveniente de fatores de risco como diabetes, dislipidemia, obesidade, dentre outros. Além disso, a HAS é um fator predisponente ao desenvolvimento de doenças renais e cardiovasculares, como falência renal, infarto agudo do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (Figueiredo, Antunes, & Miranda, 2019; Sousa *et al.*, 2020).

Hodiernamente, a HAS é um dos principais problemas de saúde pública no Brasil, visto que eleva o custo médico-social devido a seus fatores de risco, agravos e doenças provenientes. Assim, desenvolver ações que promovam estilos de vida mais saudáveis, para que se possa evitar o surgimento dessa doença, atenuar seus danos, incapacidades, riscos e detectá-la precocemente, é uma medida essencial no que tange ao cuidado de pacientes hipertensos, pois acarreta mudanças positivas na vida dessas pessoas (Azevedo, Silva, & Gomes, 2017; Moreira *et al.*, 2020).

Desse modo, a educação em saúde é uma ferramenta de fundamental importância na promoção da saúde pública. Define-se a educação em saúde como o meio cujo conhecimento produzido cientificamente na área da saúde, e intermediado pelos profissionais de saúde, alcança o cotidiano das pessoas, permitindo a estas novas condutas e hábitos de saúde. A relevância da saúde no âmbito educacional obteve novos modelos com a implantação de diretrizes incorporadas na publicação da Carta de Ottawa, a qual conceitua que a promoção de saúde é fornecer às populações opções que as permitam maior autonomia no controle e na melhora de sua própria saúde (Nicolau *et al.*, 2018; Ribeiro *et al.*, 2017).

Sendo a HAS uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNTs com cerca de 17 milhões de portadores no Brasil, e para combater seus alarmantes agravos à saúde, tanto no quesito de prevalência e mortalidade, quanto no quesito de alto custeio social, o governo criou o Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus – HIPERDIA, com o objetivo de intervir na saúde pública com mais eficácia para organizar a assistência no campo da Atenção Primária à Saúde – APS (Nicolau *et al.*, 2018; Silva *et al.*, 2019).

Nessa lógica, o atual estudo trata-se de um relato de experiência vivenciado por acadêmicos do curso de enfermagem, com o objetivo de descrever e evidenciar a importância de atividades de educação em saúde realizadas junto a hipertensos em acompanhamento no programa HIPERDIA em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), visando à prevenção de agravos da hipertensão arterial.

2. Metodologia

Este artigo trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, que se deu a partir de vivências de acadêmicos de enfermagem durante a realização de uma ação de educação em saúde em uma unidade de saúde de um bairro periférico do município de Belém-PA.

A vivência precedeu-se de visitas guiadas na unidade, ocorridas durante as práticas do componente curricular “Enfermagem Comunitária I”, sendo acompanhadas pela docente da disciplina. Neste ínterim, realizou-se a observação da rotina da unidade, bem como de consultas de enfermagem para os usuários do local.

Em virtude da unidade comportar o programa HIPERDIA dentre os seus serviços, verificou-se que, durante o período de práticas, muitos usuários eram hipertensos e faziam monitorização e acompanhamento da patologia no local. Além disso, pontuou-se nas consultas assistidas o fato de que muitos deles estavam com a pressão arterial desregulada, por conta da continuidade de hábitos prejudiciais à saúde.

Dessa forma, os discentes em conjunto com a docente preceptora, optaram por desenvolver uma ação de educação em saúde para os usuários hipertensos da unidade, com o fito de evitar o desenvolvimento de agravos doença, assim como auxiliar no manejo adequado da patologia, visando maior qualidade de vida a esses indivíduos.

Assim, optou-se por desenvolver este estudo baseado na Teoria da Problematização, que alicerça seu planejamento através das etapas do Arco de Maguerez, cujos passos auxiliam na identificação da problemática e na escolha das intervenções a serem efetivadas para a mudança de uma realidade, dividindo-se em cinco etapas: observação da realidade, levantamento de pontos-chave, teorização, levantamento das hipóteses de solução e retorno à realidade para a aplicação da ação (Berbel, 2011).

A partir da primeira fase do arco, foi possível observar as situações-problemas presentes na unidade, sendo elencado, nos pontos-chave, a necessidade de se trabalhar com a temática da hipertensão arterial, visto a quantidade de hipertensos atendidos na unidade com complicações no manejo da patologia. Uma vez que essas etapas foram concluídas, buscou-se na literatura científica artigos que pudessem embasar a ação e fornecer maior repertório e conhecimentos para os discentes. Posteriormente, desenvolveu-se a hipótese de solução a partir da escolha da ação educativa e, por fim, ocorreu o retorno ao local para sua aplicação.

A ação dividiu-se nas seguintes etapas: acolhimento inicial, roda de conversa com o uso de tecnologias leves para o debate da temática e, por fim, uma dinâmica para verificação da retenção das informações passadas, bem como para fomentar o autocuidado. Participaram da atividade educativa 23 usuários da unidade com diagnóstico de hipertensão arterial e que já realizavam acompanhamento no local, alguns acompanhados de familiares, juntamente com a equipe de acadêmicos de enfermagem, a docente preceptora da prática, o gestor da unidade e os enfermeiros do local, que auxiliaram no entrosamento e vínculo da equipe com os usuários, bem como incentivaram a participação ativa desses indivíduos ao longo da ação.

3. Resultados

Dentre os principais resultados obtidos a partir da aplicação do arco de Maguerez, evidenciou-se a necessidade de se trabalhar a temática da prevenção aos agravos da hipertensão arterial, uma vez que muitos dos usuários do local apresentavam a patologia descontrolada, o que pode gerar complicações sérias na saúde desses indivíduos. Notou-se também que a utilização das etapas do arco facilitou a análise situacional do local, bem como a identificação da problemática central e o desenvolvimento das intervenções realizadas.

No dia da ação, a equipe de acadêmicos foi recebida pelo gestor e pelos enfermeiros do local, que separaram um espaço na unidade para a sua realização. Além disso, informaram que ao longo da semana os profissionais convidaram os usuários para participar da ação, fato que influenciou diretamente na quantidade de participantes presentes para a atividade educativa.

Nesse ínterim, verificou-se que além dos 23 usuários também havia parentes que foram acompanhar a ação, esses foram prontamente convidados a se juntar ao grupo, uma vez que a família se configura como um alicerce na manutenção do tratamento. Dessa forma, ao total, participaram 29 pessoas, que constituíram o público-alvo da ação.

Inicialmente, notou-se que alguns dos usuários estavam retraídos e tímidos, porém, a partir da efetivação do acolhimento inicial com a apresentação do público e dos acadêmicos, bem como da explicação e incentivo por parte dos enfermeiros locais sobre a importância da temática a ser abordada, percebeu-se maior participação e entrosamento do público

com a equipe.

Por conseguinte, ocorreu a realização da roda de conversa, na qual os acadêmicos pontuaram, a partir do uso de tecnologias leves, dentre elas cartazes com imagens ilustrativas, a sintomática da patologia, seus agravos e seus modos de prevenção. Neste momento, houve questionamentos a respeito das informações passadas, que foram prontamente respondidos pela equipe. Notou-se que o público estava atento as explicações, bem como participativos dando depoimentos sobre a sintomatologia da doença no dia a dia.

Desse modo, ratifica-se que este momento foi enriquecedor, uma vez que promoveu a sensibilização do público-alvo acerca da importância da prevenção aos agravos da doença, bem como serviu para a retirada de dúvidas e consolidação de conhecimentos prévios sobre a patologia.

Posteriormente, desenvolveu-se uma dinâmica lúdica com uma caixa de perguntas, a qual deveria ser repassada entre os usuários e, à medida que alguma pergunta era sorteada, deveria ser respondida com base no que foi falado na etapa anterior. Percebeu-se grande empolgação do público no momento da realização desta atividade, uma vez que estavam empenhados em responder corretamente aos questionamentos elencados. Ademais, evidenciou-se que a grande maioria conseguiu cumprir o objetivo da dinâmica sem solicitar auxílio dos outros colegas, mostrando a efetividade da ação educativa.

Por fim, ocorreu um momento voltado às considerações dos usuários sobre a ação, no qual muitos reiteraram que ela, por fomentar o autocuidado e qualidade de vida, foi de suma importância. Além disso, os enfermeiros e o gestor local também agradeceu e convidou a equipe para retornos posteriores para trabalhar outras temáticas em saúde.

Assim, verificou-se que os resultados da ação educativa foram positivos, uma vez que ela possibilitou a sensibilização do público-alvo, bem como promoveu o autocuidado e a disseminação e consolidação de conhecimentos no âmbito da atenção primária, reiterando a função deste nível na prevenção de agravos e na promoção da saúde da comunidade.

4. Discussão

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) configuram-se como um problema de escala mundial, visto que cerca de 72% das causas de morte são representadas por esse grupo de doenças. A HAS, junto com o diabetes mellitus (DM), são as DNCTs mais frequentes, e seu devido manejo se dá mediante mudanças de hábitos de estilo de vida, como reeducação alimentar, atividades físicas e perda de peso. Um dos principais fatores de risco da HAS é o consumo excessivo de sódio, o qual está associado à indução de inflamação e estresse oxidativo, acarretando lesões vasculares e aumento dos níveis pressóricos. Dessa maneira, uma adequada orientação acerca do tratamento e das complicações tardias provocadas por essa condição clínica pode melhorar significativamente a qualidade de vida e, conseqüentemente, a expectativa de vida dos pacientes (Magri *et al.*, 2020; Nogueira *et al.*, 2020).

Estima-se que até 2030 quase 23,6 milhões de pessoas morrerão de Doenças Cardiovasculares (DCVs), um dos agravos da HAS. Porém, embora existam diversos agravos associados à HAS, o autocuidado do paciente hipertenso demonstra-se como um instrumento de efetiva prevenção e promoção de saúde. À vista disso, sabe-se que a educação é um instrumento essencial no exercício da enfermagem para o tratamento, prevenção e controle de agravos, visto que o enfermeiro além de prestar o devido cuidado, é também um educador. Logo, emerge a educação em saúde como uma prática imprescindível, informativa, resolutiva e reconhecadora do sujeito como protagonista do binômio saúde-cuidado (Nicolau *et al.*, 2018; Prates, Prates, & Leite, 2018; Vasconcelos *et al.*, 2017).

A prática da educação em saúde condiz com a bibliografia, onde é evidenciado que esse processo é necessariamente pautado em um modelo dialógico, rompendo com a hierarquização entre os saberes ao partir do diálogo horizontal entre usuários do serviço e profissionais de saúde. Esse modelo favorece que o conhecimento seja construído tanto de forma

coletiva, quanto individual, possibilitando visões críticas e reflexivas ao seu contexto clínico. Portanto, dessas ações partem fatores como a construção, emancipação, empoderamento e autonomia dos sujeitos, com destaque para a interação do sujeito para com sua doença e a capacidade adquirida de decidir sobre que dizem respeito a mesma (Prates, Prates, & Leite, 2018; Silva, Domingos, & Caramaschi, 2018).

Diante desse cenário, a prática educativa que foi realizada na UBS obedeceu a um caráter dinâmico e interativo, com um clima informal e respeitando devidamente os saberes individuais para buscar de forma amplificada o consenso das proposições elencadas. Neste âmbito, os acadêmicos de enfermagem têm um papel ímpar na abordagem desta temática, posto que otimizam o processo de educação e promoção de saúde mediante a elaboração e o desempenho ações no campo da pesquisa e da extensão, além de que essas ações permitem a integração da comunidade ao se desenvolverem competências e habilidades de forma mútua na promoção da autonomia dos indivíduos hipertensos dentro do processo saúde-doença (Costa *et al.*, 2020; Prates, Prates, & Leite, 2018).

5. Considerações Finais

A partir dos resultados obtidos na efetivação dessa ação de educação em saúde, evidenciou-se que o seu objetivo foi alcançado, uma vez que através da sensibilização do usuário, bem como do reconhecimento da importância da autogestão de sua saúde através de autocuidado eficiente, foi possível ratificar os aspectos que envolvem a hipertensão arterial e seu manejo adequado, mitigando, assim, a possibilidade de agravos da patologia.

Além disso, evidenciou-se neste estudo que a utilização de metodologias ativas na identificação e elaboração de intervenções na comunidade se mostrou eficaz, posto que a ação obteve êxito no que concerne a alteração da realidade anteriormente encontrada. Para mais, enfatiza-se que a participação do acadêmico fora do contexto universitário, em contato direto com diferentes realidades, promove a obtenção de habilidades e competências que auxiliarão este futuro profissional no entendimento das diversas demandas a serem encontradas, bem como estimulará a criação de um olhar assistencial holístico e humanizado.

Para mais, espera-se que este trabalho fomente outros estudos científicos, em especial voltados à prevenção dos agravos desta patologia no âmbito da atenção primária, uma vez que este nível é propício para esta finalidade. Sugere-se para estudos futuros o desenvolvimento e aplicação de estratégias para a sensibilização do público-alvo, assim como um maior número de participantes e a realização dessas ações em diferentes unidades de saúde, visando a adesão terapêutica eficiente e, por conseguinte, uma melhor qualidade de vida, assim como maior variabilidade de resultados e alcance da ação educativa.

Referências

- Azevedo, A. M. G. B., Silva, D. O., & Gomes, L. O. S. (2017). Educação em Saúde como ferramenta no conhecimento do usuário com hipertensão arterial. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, 11(Supl. 8), 3279-3289. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1032530>
- Berbel, N. (2011). As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, 32(1), 25-40. <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/10326/0>
- Costa, T. S., Silva, D. T. C., Paiva, F. F., Silva, J. M. L., Pinheiro, P. C. B., Quaresma, M. S., Rodrigues, N. C. C., Costa, P. C. F., & Costa, P. V. D. P. (2020). A implementação de ações de educação alimentar em uma instituição de longa permanência: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 9(9), 1-17. https://www.researchgate.net/publication/343608821_A_implementacao_de_acoes_de_educacao_alimentar_em_uma_instituicao_de_longa_permanencia_rela_to_de_experiencia
- Figueiredo, E. A., Antunes, D. C., & Miranda, M. G. (2019). Políticas públicas de educação em saúde para a prevenção de comorbidades e doenças cardiovasculares. *Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro*, 23(45), 161-173. https://scholar.google.com.br/scholar?start=30&q=hipertens%C3%A3o+arterial+educa%C3%A7%C3%A3o+em+sa%C3%BAde&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_ylo=2018&as_yhi=2021#d=gs_qabs&u=%23p%3Dc7Ug_QtvDpoJ
- Magri, S., Amaral, N. W., Martini, D. N., Santos, L. Z. M., & Siqueira, L. O. (2020). Programa de educação em saúde melhora indicadores de autocuidado em diabetes e hipertensão. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, 14(2), 386-400. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41954>

Moreira, R. P., Ferreira, G. O., Felício, J. F., Lima, P. A., Gomes, T. F., & Oliveira, F. B. B. (2020). Educação em saúde no domicílio de idosos hipertensos e/ou diabéticos. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, 14. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245034/35438>

Nogueira, W. S., Casseb, G. E., Pastana, T. L., Reis, G. R., Corrêa, S. V. A., Machado, M. G. V., Monteiro, M. S., & Martins, B. P. (2020). Estratégias de educação em saúde e adesão ao tratamento nutricional anti-hipertensivo: relato de experiência baseado no arco de maguerez. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 12616-12626. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/16744>

Nicolau, S., Batista, K. J. D., Moura, A., & Simas, J. (2018). Práticas de educação em saúde realizadas por enfermeiros para pacientes do programa hiperdia. *Journal of Management & Primary Health Care*, 9(9). <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/507>

Prates, E. J. S., Prates, M. L. S., & Leite, M. T. S. (2018). Educação permanente em saúde: o autocuidado como mecanismo de prevenção de agravos de hipertensos. *Revista Norte Mineira de Enfermagem*, 7(2), 24-31. <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renome/article/view/1202>

Ribeiro, W. A., Mariano, E. S., Cirino, H. P., Teixeira, J. M., Martins, L. M., & Andrade, M. (2017). Educação em saúde aos portadores de hipertensão arterial e diabete mellitus na estratégia saúde da família. *Revista Pró-UniverSUS*, 8(2), 110-114. <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/1002>

Silva, A., Santos, E. A., Feitoza, J. E. A., Melo, M. L. S., Oliveira, R. S. A., Caldas, S. S., Brito, W. S. B. M., Castro, P.R., & Medeiros, K. M. F. (2019). Estratégia de educação em saúde para adesão de hipertensos à consulta de enfermagem na atenção básica. *Revista Interfaces*, 7(1), 203-209. <http://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/659>

Silva, M. G. C., Domingos, T. S., & Caramaschi, S. (2018). Hipertensão arterial e cuidados com a saúde: concepções de homens e mulheres. *Psicologia, saúde e doenças*, 19(2), 435-452. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000200021

Sousa, M. G., Lopes, R. G. C., Rocha, M. L. T. L. F., Lippi, U. G., Costa, E. S., & Santos, C. M. P. (2020). Epidemiologia da hipertensão arterial em gestantes. *Einstein*, 18, 1-7. <https://journal.einstein.br/pt-br/article/epidemiologia-da-hipertensao-arterial-em-gestantes/#:~:text=Dentre%20as%20entrevistadas%2C%2043%25%20tinham,45%20anos%20estavam%20na%20primeira>

Vasconcelos, M. I. O., Farias, Q. L. T., Nascimento, F. G., Cavalcante, A. S. P., Mira, Q. L. M., & Queiroz, M. V. O. (2017). Educação em saúde na atenção básica: uma análise das ações em hipertensos. *Revista de Atenção Primária à Saúde*, 20(2), 253-262. <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15943>