

Introdução

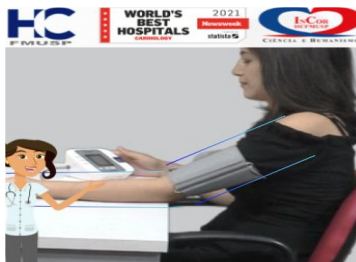
A Hipertensão arterial continua sendo o principal fator de risco para doenças cardiovasculares, e o conhecimento sobre a doença tem impacto na melhoria do engajamento das pessoas para prevenção e tratamento da mesma. Ferramentas audiovisuais têm sido uma importante estratégia para atingir um grande número de pessoas nos cuidados à saúde, principalmente com mensagens que envolvam a adoção de hábitos de vida saudável. Tais estratégias são mais eficientemente definidas e implementadas com o suporte de uma equipe multiprofissional, que possibilita a compreensão do indivíduo em todos os seus aspectos multifatoriais, incentivando à adesão de melhores hábitos de vida por meios que competem à cada especialidade, que quando somados, expandem a possibilidade de sucesso desta intervenção.

Objetivo

Desenvolver um meio de comunicação audiovisual para orientação multiprofissional sobre os cuidados com a pressão arterial voltados para usuários e colaboradores de um hospital terciário.

Métodos

Equipe multiprofissional de Saúde constituída de enfermeiros, nutricionistas, assistentes sociais, psicólogos, fisioterapeutas, farmacêuticos e médicos, elaborou roteiros de vídeos educativos contendo orientações sobre hábitos saudáveis de vida e conceitos básicos de hipertensão arterial para a construção de vídeos educativos por meio de plataforma de animação digital.



Video Enfermagem: Orientações quanto a auto aferição da pressão arterial domiciliar, recomendada pela nova diretriz frente a pandemia ocasionada pela COVID19, elucidações em relação aos tipos de equipamentos automáticos disponíveis e recomendados, cuidados pré aferição, posicionamento correto, registro adequado das aferições e frequência recomendada das medidas.

Video nutrição: Orientações quanto ao consumo alimentar adequado baseado na redução da ingestão de alimentos ricos em sódio, segundo as recomendações da OMS. Nesta imagem, mostramos a quantidade elevada de sal em média consumida pelos brasileiros, quantidade muito superior ao recomendado.



Resultados

Foram criados 7 vídeos a partir de roteiro pré-elaborado com participação de toda a equipe multiprofissional, de duração de 2 a 6 minutos cada, incluindo: 1. Geral - Conceito de pressão arterial, diagnóstico, causas e consequências da hipertensão arterial; 2) Enfermagem: cuidados na aferição correta da pressão arterial; 3. Nutrição: orientações sobre hábitos alimentares saudáveis que podem auxiliar na prevenção e controle da HA; 4. Serviço social: direitos do cidadão nos cuidados com a saúde; 5. Psicologia: Controle do estresse na hipertensão arterial e doença cardiovascular; 6. Farmácia: cuidados no uso correto dos medicamentos; 7. Fisioterapia: Exercícios para o controle da pressão arterial (respiração lenta, aeróbio).

Os vídeos foram divulgados nos principais meios de comunicação visual da instituição (Monitores de TVs, totens) instalados em locais de grande circulação do hospital, e foram apresentados por meio de uma transmissão ao vivo a todos os colaboradores realizada no Dia Mundial da Hipertensão Arterial. Ressaltamos que o hospital tem cerca de 3000 colaboradores e circulam 1000 pessoas diariamente.

Video psicologia: Vídeo informativo sobre os malefícios do estresse à saúde e sua influência no aumento dos níveis pressóricos, bem como, orientações sobre medidas de enfrentamento, como por exemplo, exercícios de respiração e meditação.



Conclusão

A Comunicação Audiovisual com orientações apresentadas de forma lúdica e em linguagem acessível, é uma estratégia importante para a prevenção de doenças crônicas como a hipertensão arterial, atingindo grande número de pessoas de maneira clara e efetiva.

Referências

Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, Feitosa ADM, Machado CA, et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arq. Bras. Cardiol. 2021;116(3):516-658.