

Atuação do Enfermeiro Frente aos Idosos com Hipertensão Arterial na Atenção Básica

RESUMO | Objetivo: Identificar se os idosos da cidade de Cruzeiro recebem, entendem e seguem as orientações dadas pelos Enfermeiros da Atenção Básica sobre a prevenção da Hipertensão Arterial. Método: O trabalho consiste em uma pesquisa quali-quantitativa, na qual 50 idosos foram questionados sobre seu conhecimento acerca da hipertensão, orientações dos enfermeiros e características da doença. O questionário era composto por 15 perguntas. A pesquisa foi realizada na cidade de Cruzeiro SP, em Unidades de Atenção Básica, num período de janeiro a março de 2022. Resultado: Mesmo com todas as orientações sobre a hipertensão, 88% dos entrevistados não pratica exercícios físicos, 46% sentem falta de ar e 10% não estão tomando os medicamentos corretamente. Conclusão: Pôde-se identificar que, nas unidades investigadas, os enfermeiros passam as informações corretas aos seus pacientes, em relação aos horários e dosagem dos medicamentos, assim como, informam sobre a necessidade de uma alimentação e hidratação adequadas. Porém, os idosos, muitas vezes por esquecimento, deixam de fazer o que lhes foi recomendado

Descritores: Enfermeiro; Idoso; Hipertensão; Atenção Primária à Saúde.

ABSTRACT | Objective: To identify whether the elderly in the city of Cruzeiro receive, understand and follow the guidelines given by Primary Care Nurses on the prevention of Arterial Hypertension. Method: The work consists of a quali-quantitative research, in which 50 elderly people were asked about their knowledge about hypertension, nurses' guidelines and characteristics of the disease. The questionnaire consisted of 15 questions. The survey was carried out in the city of Cruzeiro SP, in Primary Care Units, from January to March 2022. Result: Even with all the guidelines on hypertension, 88% of respondents do not practice physical exercises, 46% feel a lack of air and 10% are not taking their medication correctly. Conclusion: It was possible to identify that, in the investigated units, the nurses pass the correct information to their patients, in relation to the times and dosage of the medicines, as well as, they inform about the need for adequate food and hydration. However, the elderly, often due to forgetfulness, fail to do what was recommended.

Keywords: Nurse; Elderly; Hypertension; Primary Health Care.

RESUMEN | Objetivo: Identificar si los ancianos de la ciudad de Cruzeiro reciben, comprenden y siguen las orientaciones dadas por Enfermeras de Atención Primaria sobre la prevención de la Hipertensión Arterial. Método: El trabajo consiste en una investigación cuali-quantitativa, en la que se preguntó a 50 ancianos acerca de su conocimiento sobre hipertensión arterial, directrices de enfermería y características de la enfermedad. El cuestionario constaba de 15 preguntas. La encuesta fue realizada en la ciudad de Cruzeiro SP, en Unidades de Atención Básica, de enero a marzo de 2022. Resultado: Mismo con todas las orientaciones sobre la hipertensión, 88% de los encuestados no practican ejercicios físicos, 46% sienten falta de aire y el 10% no está tomando su medicación correctamente. Conclusión: Fue posible identificar que, en las unidades investigadas, los enfermeros pasan la información correcta a sus pacientes, en relación a los tiempos y dosis de los medicamentos, así como informan sobre la necesidad de alimentación e hidratación adecuadas. Sin embargo, los ancianos, muchas veces por olvidos, dejan de hacer lo recomendado.

Palabras claves: Enfermera; Anciano; Hipertensión; Primeros auxilios.

Cainã Roque Santos

Enfermeiro, graduado pela Escola Superior de Cruzeiro- ESC, Cruzeiro - São Paulo - Brasil.
ORCID:0009-0004-4278-3004

Fabiano Fernandes de Oliveira

Enfermeiro, Mestre e Doutorando em Enfermagem pelo Programa Pós-Graduação, Curso de Doutorado Acadêmico da Universidade Estadual Paulista – “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP - Botucatu, São Paulo - Brasil. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola Superior de Cruzeiro – ESC, Cruzeiro, São Paulo - Brasil.
ORCID:0000-0001-6768-4257

Joseana Rocha do Monte Marassi

Engenheira Bioquímica, Doutora em Biotecnologia Industrial pela Escola de Engenharia de Lorena EEL - Lorena São Paulo Brasil. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola Superior de Cruzeiro-ESC, Cruzeiro - São Paulo-Brasil
ORCID:0009-0003-3379-2892

Sílvia Maria de Carvalho Farias

Enfermeira, Mestre em Terapia Intensiva - Sociedade Brasileira de Terapia Intensiva - SOBRATI. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola Superior de Cruzeiro-ESC, Cruzeiro - São Paulo-Brasi
ORCID:0000-0002-0318-2810

Recebido em: 15/05/2023

Aprovado em: 31/05/2023

INTRODUÇÃO

No Brasil, um país em desenvolvimento, para uma pessoa ser considerada idosa tem que ter 60 anos ou mais, enquanto em outros países já desenvolvidos, esse dado passa a ser 65 anos ou mais. O processo de envelhecimento é individual, irreversível e sequencial, começando quando ainda somos jovens.

Fatores como: redução da taxa de natalidade, a diminuição da mortalidade e o aumento da expectativa de vida, contribuem para a evolução crescente desse evento mundialmente ¹.

A população brasileira vem vivendo um envelhecimento significativo, mudando o conceito de ser um país jovem. A população vem apresentando um crescimento do número de idosos nos serviços de saúde, considerando que essas mudanças são influenciadas pelo jeito de viver das pessoas. Com um aumento expressivo, quando comparado com outros grupos, e é estimado que em 2043, um quarto da população brasileira deverá ter mais de 60 anos de idade, sendo que a de 14 anos será de apenas 16% da população ².

Cerca de 33% da população adulta sofre com algum tipo de doença crônica. Os mais afetados pela hipertensão são os idosos e essa incidência é maior nos países subdesenvolvi-

dos. A prática de atividades físicas de forma regular e contínua é reconhecida como uma forma efetiva de melhora da saúde. O sedentarismo, ao contrário, é relacionado à obesidade, hipertensão arterial, diabetes, depressão e aumento da mortalidade relacionada a doenças crônicas, incluindo o câncer³.

O Sistema Único de Saúde (SUS) se aplica a todos sem que haja percepção da diferença. Portanto, o direito de acesso ao SUS pelos usuários, sua dignidade pessoal, autonomia e valores também precisam ser respeitados, tanto na produção de saúde individual, quanto coletiva. Deve basear-se nas necessidades dos utilizadores, através do emprego adequado e oportuno dos serviços e ações que garantam que os utilizadores façam este tipo de visitas, sem qualquer discriminação, com entusiasmo e com humanidade. Assim, pode-se dizer que a saúde é um direito de todos⁴.

Em se tratando de Atenção Básica, é por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF) que a população poderá ser orientada e direcionada a todos os outros níveis, de acordo com sua necessidade naquele período. Assim a Atenção Primária é uma das portas de entrada para a utilização dos serviços de saúde na prevenção e promoção na melhora da qualidade de vida⁵.

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é apresentada como principal motivo de doenças cardiovasculares. É conhecida como pressão arterial elevada e continua sendo um dos principais motivos de morbidade e mortalidade no país e no mundo⁶.

A Hipertensão Arterial (HA) é uma condição clínica multifatorial que é caracterizada pelo nível elevado da pressão como 140 x 90 mmHg, que acomete um grupo grande de idosos. Não é uma doença transmissível, mas de grande risco cardiovascular, se não forem tomados os devidos cuidados⁷.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que aproximadamente 600 milhões de pessoas são acometidas com a HA e não se previnem, e estimam um crescimento global de 60% dos casos até 2025, com isso, sem os cuidados adequados tem, em média 7,1 milhões de mortes anuais⁸.

Este estudo foi planejado para identificar se

os idosos com HA, recebem, entendem e seguem as orientações dadas pelos Enfermeiros da Atenção Básica, para a prevenção e controle desta patologia. Este estudo é de extrema importância pois a hipertensão está crescendo muito entre o grupo dos idosos, trazendo um risco muito grande para a saúde destes.

MÉTODO

O trabalho consiste em uma pesquisa quali-quantitativa que, de acordo com Knechtel (2014), é um tipo de pesquisa que age sobre um problema humano ou social, é fundamentada no teste de uma teoria e composta por variáveis quantificadas em números, que são avaliadas estatisticamente, com o intuito de determinar se as generalizações previstas na teoria são verdadeiras ou não. A pesquisa foi realizada na cidade de Cruzeiro SP, em Unidades de Atenção Básica, num período de janeiro a março de 2022 para coleta de dados⁹.

Os participantes da pesquisa foram 50 idosos, de ambos os sexos, os quais responderam a um questionário virtual. Foram utilizados como fatores de inclusão ter acima de 60 anos, ser hipertenso e estar cadastrado em uma unidade de Atenção básica. Em contrapartida, excluiu-se pessoas que não se encaixavam nos critérios de inclusão ou quando se recusassem a responder o questionário.

Foi solicitada uma carta de autorização para a Secretaria de Saúde, da cidade de Cruzeiro, para realização da pesquisa. A identidade dos idosos foram mantidas sob sigilo, uma vez que receberam números aleatórios durante a resposta do questionário. Além disso, todos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido virtual, no qual estava escrito que poderiam abandonar a pesquisa, se sentissem necessidade ou qualquer constrangimento.

Foi aplicado um questionário semiestruturado na Atenção Básica da ESF Vila Paulo, ESF Lagoa Dourada e UBS Km 4. O questionário foi elaborado pelos pesquisadores, de modo a coletar os resultados sobre os hipertensos. Este questionário foi disponibilizado em um ambiente virtual, contendo 15 perguntas.

A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), orienta pesquisadores e

Comitês de Ética em Pesquisa em relação a procedimentos que envolvam o contato com participantes e/ou coleta de dados em qualquer etapa da pesquisa, em ambiente virtual. Tais medidas visam preservar a proteção, segurança e os direitos dos participantes de pesquisa. Foi assinado documento eletronicamente por Jorge Venâncio, Administrador, em 24/02/2021, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de março de 2017¹⁰.

Foi aplicado um questionário virtual, nas unidades acima mencionadas. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Teresa D'Ávila - UNIFATEA, sob CAAE 46733021.2.0000.5431 e parecer número 4.785.477, de 16 de junho de 2021.

Os dados foram compilados em tabelas e gráficos e, posteriormente analisados comparativamente, entre si e com os dados existentes na literatura.

RESULTADOS

Durante a pesquisa foram feitas 15 perguntas a um grupo de idosos e as respostas foram apresentadas abaixo.

A primeira pergunta refere-se à idade dos participantes. O resultado mostrou que 24 idosos que responderam ao questionário estão na faixa dos 60 a 70 anos; 22 na faixa dos 71 a 80 anos; e 4, na faixa dos 81 a 90 anos, sendo 28 mulheres e 22 homens.

A terceira pergunta da pesquisa "Tem costume de aferir a pressão?" revelou que apenas 24 idosos têm costume de aferi-la. Em relação à quarta pergunta da pesquisa: "Recebeu orientações sobre hipertensão?", 47 pacientes disseram receberam orientações sobre a hipertensão.

A quinta pergunta da pesquisa foi "Você foi orientado sobre o número de vezes e quantidade de medicamento a ser utilizada a cada dia?". De acordo com os entrevistados, 48 idosos disseram que foram orientados. Ao responderem à sexta pergunta da pesquisa "Está tomando os medicamentos corretamente?", notou-se que 45 pacientes estão tomando os medicamentos corretamente, e

somente 5 não tomam, pois se esquecem.

A sétima pergunta da pesquisa: “Como deve ser seu sono, de acordo com a orientação do enfermeiro (a)?” mostrou que 44 pacientes disseram que devem dormir de 7 a 8 horas por dia.

“Assinale os sintomas que podem ser associados à hipertensão?” foi a oitava pergunta.

De acordo com a figura 1, 30 idosos escolheram a opção que mostrava ‘todas as alternativas acima’, 10 deles optaram por ‘dores na nuca’, 4 disseram ser ‘tonturas’, 4 apontaram ‘o adormecimento ou formigamento em alguma parte do corpo’, 1 dor no peito, sem ter feito esforço físico, 1 aumento na frequência que se urina.

A nona pergunta da pesquisa diz “Você diria que a hipertensão tem afetado a sua qualidade de vida?”

De acordo com a figura 2, 22 idosos disseram que a hipertensão não tem afetado sua qualidade de vida, 19 falaram que afeta um pouco e 9 apontaram a mesma que não afeta suas vidas.

A décima pergunta da pesquisa: “Você sabe que tem que evitar/eliminar o sal da dieta?”. Em relação a evitar o sal na dieta, os 50 participantes afirmaram que sabem a importância de evitar o sal.

A décima primeira pergunta da pesquisa: “Quais orientações você recebeu sobre a forma adequada de se alimentar?”.

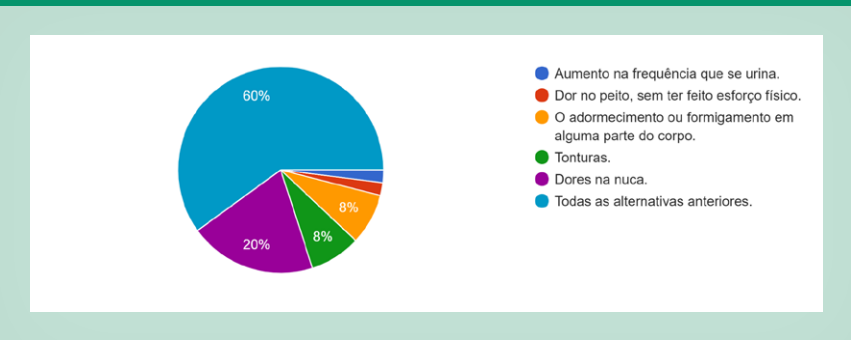
Dos entrevistados, 47 pacientes, evitam o excesso de sal na alimentação, já os outros 3 comem verduras e legumes.

A décima segunda pergunta da pesquisa: “Foi orientado sobre a importância de beber água, na qual, 50 pacientes disseram ter sido orientados sobre a importância de beber água. Já em relação à décima terceira pergunta da pesquisa: “Quanto de água você deve beber, em média, por dia?” 46 pacientes sabem que deve beber 2 litros de água por dia.

A décima quarta pergunta da pesquisa: “Você sente falta de ar enquanto caminha?”. Mostrou que 27 pacientes não sentem falta de ar enquanto caminham.

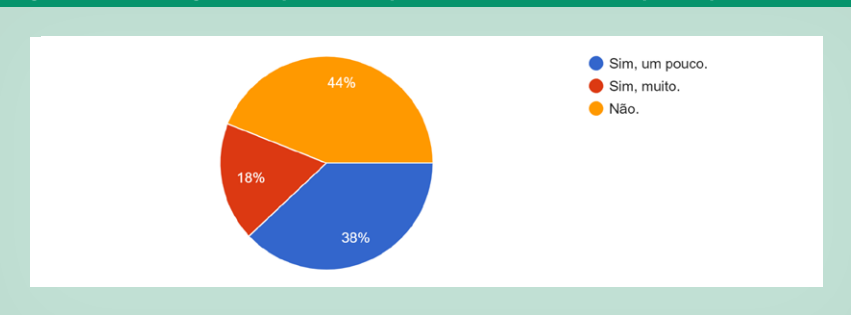
A décima quinta pergunta da pesquisa “Pratica exercícios físicos?” revelou que 44 pacientes não praticam nenhum tipo de exercícios físicos.

Figura 1: Sintomas que podem ser associados à hipertensão.



Fonte: Google Forms, adaptado pelo próprio autor.

Figura 2: Porcentagem dos pacientes que tem sua vida afetada pela hipertensão.



Fonte: Google Forms, adaptado pelo próprio autor.

Dos 6 que praticam, entre as atividades citadas estão o Alongamento, a Bicicleta, a Caminhada e a Musculação.

DISCUSSÃO

Neste estudo evidencia-se que o perfil de idade e sexo dos idosos teve uma média entre 60 a 70 anos de idade, sendo que no Brasil, a pessoa é considerada idosa a partir de 60 anos, portanto todos os entrevistados se enquadram na categoria dos idosos. ⁽¹⁾ E 56% dos idosos são consideradas femininas que sobre o autocuidado de vida, as mulheres foram classificadas as mais atentas, em relação aos homens, aos possíveis agravos à saúde, por estarem sempre passando em consulta de rotina. ⁽¹¹⁾

O perfil dos idosos que costumam aferir a pressão e recebem orientações sobre a hipertensão, frequência e a quantidade de medicamentos a serem utilizados a cada dia, chega na faixa dos 95% participantes. Visto que, a medição da pressão é um pro-

cedimento importante e deve ser realizado em todas as avaliações de saúde e sempre que for necessário, para prevenção de riscos maiores e ter o controle correto. ⁽¹²⁾ De acordo com a pesquisa, as mulheres são a maioria que aferem a pressão. As mulheres costumam aderir mais facilmente a projetos de autocuidado e saúde, buscando o controle da pressão, prevenindo riscos maiores, em quanto os homens não dão a mesma importância a estes fatores. ⁽¹³⁾

Em relação as orientações sobre a hipertensão e os medicamentos corretos o enfermeiro tem obrigação de orientar os pacientes, fazendo intervenções adequadas para os fatores de risco, com finalidade de redução do surgimento de agravos, ⁽¹⁴⁾ e também é importante os pacientes saberem o que é hipertensão, visto que entre os idosos, ela chega a atacar uma em cada duas pessoas, sendo uma doença silenciosa que pode trazer complicações à saúde. ⁽¹⁵⁾

O horário em que um remédio é ingerido pode aumentar sua eficácia no com-

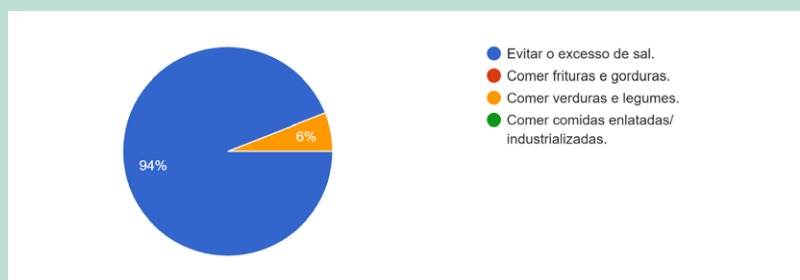
bate à doença, já a falta dele pode alterar o comportamento, trazer efeitos colaterais e sua eficácia pode ser demorada. ⁽¹⁶⁾ O medicamento tomado corretamente assume um papel importante, sendo fundamental para diminuir os riscos da doença e promover a recuperação da saúde do paciente. ⁽¹⁷⁾

Com a descrição do sono ideal por dia, teve uma média de 7 a 8 horas por dia. Quanto ao número de horas dormidas, é estabelecido como adequado que os idosos tenham de 7 a 8 horas de sono, para manutenção da saúde, como descanso físico, mental, recuperação da energia e bem-estar. ⁽¹⁸⁾

Com a representação dos sintomas e a qualidade de vida sendo afetada pela hipertensão, 38% dos idosos tem sido afetado um pouco, sendo que alguns pacientes que são acometidos pela hipertensão com o tempo vão apresentando alguns sintomas como dores no peito, tontura, dor na nuca, mal-estar e formigamento em alguma parte do corpo, sendo esses os motivos da procura por um médico. ⁽¹⁹⁾ Os diferentes aspectos relacionados à qualidade de vida e às condições de saúde dos pacientes hipertensos, também estão relacionados ao uso de medicações de grande interesse e importância na prática clínica, melhorando a qualidade de vida desses pacientes. ⁽²⁰⁾ Na representação da eliminação do sal e a orientação adequada sobre alimentação teve uma média de 95% dos idosos que evitam o excesso de sal na dieta, sendo que na prevenção e no controle da hipertensão, os hábitos alimentares têm impacto relevante, óleo, gordura, sal e açúcar tem alto teor de nutrientes, mas prejudicam a saúde, quanto o consumo excessivo de sódio. ⁽²¹⁾ As pessoas que receberam orientação padrão de mudança de estilo de vida associado à forma adequada de se alimentar, como evitando o sal, frituras e comidas enlatadas, têm apresentado um maior controle na hipertensão. ⁽²²⁾

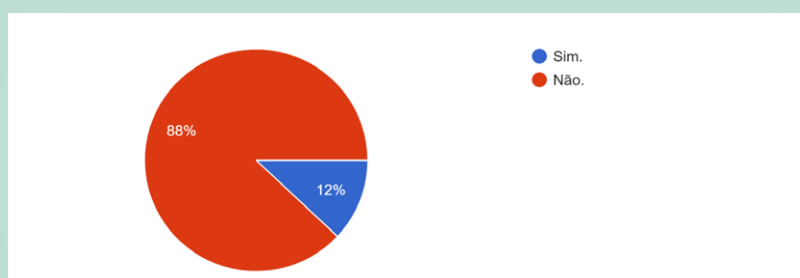
Com a descrição da importância de beber água e a quantidade ideal por dia, teve uma média de 2 litro por dia e todos entrevistados foram orientados da importância, onde a água é a substância mais presente na natureza, sendo um elemento fundamental para a garantia de nossa vida, melhor indicam a importância da água para a nossa existência

Figura 3: Porcentagem de pacientes que receberam orientações adequadas de se alimentar.



Fonte: Google Forms, adaptado pelo próprio autor.

Figura 4: porcentagem de pacientes que praticam exercícios físicos.



Fonte: Google Forms, adaptado pelo próprio autor.

enquanto seres naturais ou biológicos. ⁽²³⁾ O nosso corpo é composto por 70% de água e é fundamental para a sobrevivência dos seres humanos e para não desenvolver doenças, baseando em valores de consumo é considerado ideal 2 litros de água por dia. ⁽²⁴⁾

Com o perfil dos idosos que sentem falta de ar e praticam exercícios físicos teve uma média de 27 pacientes que não sentem falta de ar e apenas 6 dos entrevistados praticam algum tipo de exercícios. Sendo que quando não se tem o controle da pressão alta, a qualidade de vida deste idoso é afetada diretamente. Portanto, quando o idoso faz o uso correto da medicação pode diminuir os efeitos como a falta de ar, que é um sintoma comum em muitas pessoas com insuficiência cardíaca. ⁽²⁵⁾ A prática regular de atividade física está associada à prevenção e o tratamento de doenças, além disso contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas. ⁽²⁶⁾

CONCLUSÃO

Esta pesquisa elucidou alguns aspectos relativos às informações dadas pelos enfermeiros da Atenção Básica aos idosos hipertensos da cidade de Cruzeiro.

Pôde-se identificar que, nas unidades investigadas, os enfermeiros responsáveis por esses idosos passam as informações relativas à patologia aos seus pacientes em relação aos horários e a dosagem dos medicamentos, assim como, informam sobre a necessidade de uma alimentação e hidratação adequadas, além de apontarem para a necessidade de se praticar atividade física regularmente.

Pôde-se notar ainda que os idosos hipertensos recebem as informações, mas muitas vezes por esquecimento, deixam de fazer o que é certo.

Este trabalho veio para ratificar a importância do Enfermeiro da Atenção Básica no cuidado aos pacientes, principalmente os idosos que precisam ser relembrados de como devem agir para que a doença não interfira em sua qualidade de vida. 🐦

Referências

1. Santiago AGM, Lima AOP, Silva FRE, Albuquerque FAM, Ferreira FDW, Santos MVL, Silva ISG, Silva SMN. Utilização da caderneta da saúde da pessoa idosa na atenção primária: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/32247>. Acesso em: 20 de out. 2021.
2. Nitschke RGSKM, Durand MK, Heidemann ITS, Winters JRF, Tholl AD, Moncada MJA. A dança circular no cotidiano da pessoa idosa. *Texto & Contexto Enfermagem*. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/zwHDrdF49FG3vKBTmW7RKR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 de out. 2021.
3. Kertzman PF, Ferreira VB, Russo AF, Monteiro MW. Análise sobre a prática de atividades físicas realizada por médicos brasileiros e o impacto do isolamento social durante a pandemia causada pela COVID-19. *Diagn Tratamento*. 2021. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1291202/rdt_v26n3_118-124.pdf. Acesso em: 08 de out. 2021.
4. Viegas SMF, Nascimento LC, Menezes C, Santos TR, Roquini GR, Tholl AD, Nitschke RG. SUS-30 anos: direitos e acesso no cotidiano da Atenção Primária à Saúde. *Ver. Bras. Enfermagem*. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/v9DbdyQpJ7XqxBVTXn9Scgg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 de out. 2021.
5. Silva ELR. Hipertensão arterial sistêmica: projeto de intervenção de combate a má adesão ao tratamento da doença na estratégia saúde da família de São Raimundo do Borralhos (Santo Antônio do Tauá/PA). *Universidade Aberta do SUS*. 2020. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/23906/1/Eu-cimara%20Lima%20Ribeiro%20Silva.pdf>. Acesso em: 20 de out. 2021.
6. Julião NA, Souza A, Guimarães RRM. Tendências na prevalência de hipertensão arterial sistêmica e na utilização de serviços de saúde no Brasil ao longo de uma década (2008-2019). *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2021.v26n9/4007-4019/pt>. Acesso em: 20 de out. 2021.
7. Costa MVG, Lima LR, Silva ICR, Rehem TCMSB, Funhetto SS, Stival MM. Risco cardiovascular aumentado e o papel da síndrome metabólica em idosos hipertensos. *Escola Anna Nery*. 2021. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/ean/v25n1/1414-8145-ean-25-1-e20200055.pdf>. Acesso em: 20 de out. 2021.
8. Malta, et al. Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde. *Rev Bras Epidemiol* 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v21s1/1980-5497-rbepid-21-s1-e180021.pdf>. Acesso em: 25 de fev. 2021.
9. Knechtel MR, Silva GLF. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. *Práxis Educativa*, 2014. Disponível em: <https://revistas2.upe.br/index.php/praxiseducativa/article/view/8846/5197>. Acesso em: 20 de out. 2021.
10. Brasil. Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, 2021. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf. Acesso em: 21 de out. 2021.
11. Rocha FB, Rangel RL, Soares LR, Freitas AM, Freitas DJ, Chaves RN. Funcionalidade e condições de saúde em idosos de uma cidade do interior da Bahia. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 2021. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/8112/4140>. Acesso em: 14 abril 2022.
12. Alavarce DC, Pierin AMG, Mion DJ. A pressão arterial está sendo medida? *Rev. Esc. Enf. USP*, v.34, n.1. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reuesp/a/tnsRPzYD8xtbp4NPCJ7W48N/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 de fev. 2022.
13. Glidden RF, Borges CD, Pianezzer AA, Martins J. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, São Paulo, Brasil, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v39n97/a11v39n97.pdf>. Acesso em: 14 abril 2022.
14. Nogueira AJS, Silva JLV, Pachú CO. Assistência de enfermagem aos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Cain%20C3%A3%20Roque/Downloads/19269-Article-247438-1-10-20210918.pdf>. Acesso em: 14 abril 2022.
15. Vieira MA. População deve ter cuidado com a pressão alta. *Pró-rim*. 2018. Disponível em: https://www.prorim.org.br/blog-noticias/populacao-deve-ter-cuidado-com-a-pressao-alta/?gclid=CjwKCAiApfeQBhAUEiwA7K_UH7uRZfD4QHiQ_Tm4HkXgJxpbw1xPrWoQxrN6cTvRq_Dyf-530C5W1CxoCdTOQAvD_BwE. Acesso em: 28 de fev. 2022.
16. Sousa VB, Sá MS, Britto MHRM. Importância do farmacêutico na Atenção Primária. *Rev Soc Bras Clin Med*. 2019. Disponível em: <https://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/704/374>. Acesso em: 28 de fev. 2022.
17. Fernandes PSLP, Bezerra IMP, Temer JCC, Abreu LC. Acesso e uso racional de medicamentos para hipertensão na atenção primária à saúde. *Ver. Bras. Promoç Saúde*. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/10732/pdf>. Acesso em: 28 de fev. 2022.
18. Alves ÉS, Pavarini SCL, Luchesi BM, Ottaviani AC, Cardoso JFZ, Inouye K. Duração do sono noturno e desempenho cognitivo de idosos da comunidade. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/j8RQdyNF5pghv9cvC8Y8Gz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 abril 2022.
19. Scholze AS, Scopel LZ, Zappellini PS, Júnior CFD. Hipertensão arterial sistêmica: a perspectiva dos docentes no ensino médio. *Revista Brasileira de educação médica*. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/WGsjXcryZd-qPmXPFCCyDDQq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 abril 2022.
20. Ferreira JCV, Moreira RP, Ferreira GO, Felício JF. Qualidade de vida e condições de saúde de pacientes com hipertensão arterial e diabetes mellitus. *Enferm Foco*, 2021. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3305/1107>. Acesso em: 15 abril 2022.
21. Oliveira CCRB, Carneiro ASR, Santos TA, Sampaio ES, Moraes MA, Pires CGS. Renda e hábito alimentar de pessoas hipertensas. *Rev. Baiana Enferm*, 2021. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/rbaenv/v35/1984-0446-rbaen-35-e42157.pdf>. Acesso em: 15 abril 2022.
22. Bricarello LP, Retondario A, Poltronieri F, Souza AM, Vasconcelos FAG. Abordagem dietética para controle da hipertensão: reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NHjM6VMkHRbMcPhkRp3YZm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abril 2022.
23. Alencar ES, Barros RS, Junior RCVS, Torquato SC, Marques WLS. Análise microbiológica e correlação do pH da água dos bebedouros utilizada para o consumo humano em escolas do município de Alagoa Grande – Paraíba. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/28359/23634>. Acesso em: 15 abril 2022.
24. Santos REM, Melo CAC, Tavares MS, Santos AS, Jardim JRD, Santana GL, Silva JRS, Costa IMNBC. Ingestão diária de água e sua procedência por discentes dos cursos de nutrição e engenharia de alimentos da universidade Federal de Sergipe/Campus São Cristóvão. *Brazilian Journal of Development*. 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/25056/19968>. Acesso em: 15 abril 2022.
25. Poffo MR, Assis AV, Fracasso M, Filho OML, Alves SMM, Bald AP, Schmitt CB, Filho NRA. Perfil dos Pacientes Internados por Insuficiência Cardíaca em Hospital Terciário. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ijs/a/CkF7ycNBDGfFpPQgkVByGS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abril 2022.
26. Silva LALB, Araújo BC, Milhomens LM, Melo RC, Domene FM, Silva, JL, Bortoli MC, Toma TS. Efeitos não-clínicos da atividade física no tratamento de pessoas com diabetes, hipertensão ou obesidade. *Atividade Física na Saúde Mental*. 2021. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361686/24_rr_depos_af_tratamento_dm2_has_obs_final.pdf. Acesso em: 15 abril 2022.