

CAMINHADA DOS HIPERTENSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UMA AÇÃO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Hipertensão arterial; Atividade física; Educação em saúde

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica configura-se como uma das principais condições crônicas não transmissíveis e representa importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde desempenha papel essencial na promoção da saúde e na prevenção de complicações por meio de ações educativas e da prática regular de atividade física. Assim, esse trabalho tem como intuito relatar a experiência de condução de um grupo de atividade física voltado para pessoas com hipertensão arterial durante a Residência Multiprofissional em Saúde.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde, no interior do estado do Ceará, durante uma vivência da residência multiprofissional. A atividade intitulada "Caminhada dos Hipertensos" foi organizada pela equipe da unidade, contando com a divulgação realizada pelas Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) nas microáreas e por meio de um flyer compartilhado em grupos de WhatsApp da comunidade. A atividade foi direcionada a usuários hipertensos, em sua maioria idosos, e estruturada em três momentos: alongamento inicial, caminhada orientada e roda de conversa sobre autocuidado em saúde.

Resultados / Discussão

Observou-se significativa adesão dos usuários à atividade, evidenciando a importância das estratégias de mobilização comunitária. A experiência possibilitou a realização de prática corporal coletiva, fortalecimento de vínculos e espaço de educação em saúde. A roda de conversa favoreceu a troca de saberes sobre hipertensão arterial, com ênfase na importância da atividade física, alimentação saudável e adesão medicamentosa. A vivência reforça o potencial das ações coletivas na promoção da saúde e no manejo das condições crônicas na Atenção Primária.

Considerações Finais

A experiência evidenciou o potencial das práticas corporais associadas à educação em saúde para fortalecer o autocuidado, ampliar o vínculo entre equipe e comunidade e favorecer a adesão às ações de promoção da saúde na Atenção Primária.

Imagens Anexas



Alongamento inicial



Caminhada orientada

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Atenção Primária à Saúde (APS). Brasília, 2025; CHARCHAR, F. J. et al. Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. Journal of Hypertension, v. 42, n. 1, p. 23-49, 2024; LEAL, A. V. et al. Hábitos de vida saudáveis para o controle de hipertensos da atenção primária de saúde: relato de experiência. Revista Foco, [S. l.], v. 17, n. 8, p. e5806, 2024.