



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS - UEA

ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - ESA



HELLEN MOREIRA MIRANDA

**Tecnologia educacional sobre Hipertensão Arterial Sistêmica para adolescentes:
produção baseada em evidências**

Manaus - AM

2022



HELLEN MOREIRA MIRANDA



**Tecnologia educacional sobre Hipertensão Arterial Sistêmica para adolescentes:
produção baseada em evidências**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II como componente curricular obrigatório para obtenção do título de Graduação em Enfermagem na Universidade do Estado do Amazonas - UEA.

Orientador: Prof. Dr. Darlisom Sousa Ferreira

Co-orientadora: Prof. Dra. Elizabeth Teixeira

Manaus - AM

2022

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

M672tt Miranda, Hellen Moreira
Tecnologia educacional sobre Hipertensão Arterial
Sistêmica para adolescentes: produção baseada em
evidências / Hellen Moreira Miranda. Manaus : [s.n],
2022.
23 f.: color.; 30 cm.

TCC - Graduação em Enfermagem - Bacharelado -
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2022.
Inclui bibliografia
Orientador: Darlisom Sousa Ferreira
Coorientador: Elizabeth Teixeira

1. Hipertensão Arterial. 2. Autocuidado. 3.
Qualidade de vida. 4. Adolescência. I. Darlisom Sousa
Ferreira (Orient.). II. Elizabeth Teixeira (Coorient.). III.
Universidade do Estado do Amazonas. IV. Tecnologia
educacional sobre Hipertensão Arterial Sistêmica para
adolescentes: produção baseada em evidências

**Tecnologia Educacional sobre Hipertensão Arterial Sistêmica para adolescentes:
produção baseada em evidências**

Acadêmica: Hellen Moreira Miranda

Orientador: Prof. Dr. Darlisom Sousa Ferreira

Co-orientador: Prof. Dra. Elizabeth Teixeira

Resumo

Objetivos: Produzir tecnologia educacional sobre hipertensão arterial sistêmica para adolescentes. **Métodos:** pesquisa metodológica realizada em duas fases: revisão da literatura e produção da primeira versão do guia. **Resultados:** Na revisão de literatura foram selecionados 10 artigos e após a análise identificaram-se 10 temas geradores que foram base para a construção do guia. O guia é intitulado “O Guia sobre Hipertensão Arterial: informações sobre autocuidado para adolescentes”, possui 33 páginas e está organizado em duas partes. A parte I “Entendendo Hipertensão arterial” está subdividida em 6 tópicos: definição de hipertensão, classificação, estágios, fatores de risco, sinais e sintomas, e tratamento farmacológico. A parte II “Dicas de como prevenir e viver bem com a Hipertensão Arterial” está subdividida em 3 tópicos: alimentação saudável, exercício físico e rede de apoio. **Conclusão:** A produção baseada em evidências revelou-se estratégia exitosa e poderá ser utilizada pelos profissionais de enfermagem para desenvolvimento de tecnologias educacionais para mediar práticas educativas em saúde.

Descritores: Hipertensão; Adolescente; Saúde do adolescente; Educação em saúde; Tecnologia educacional; Qualidade de vida.

Agradecimentos

Agradeço à Deus e à minha família por me proporcionarem toda a experiência de vida que eu tive até chegar aqui, pelo apoio, sustento e acreditação na minha formação profissional.

Aos meus amigos por me ajudarem nessa caminhada e vibrarem pelo meu sucesso, tornando a vida acadêmica mais leve. Agradeço, em especial, à Cecília Harumi Takeda e Silva, minha principal companheira na academia, por sempre estar ao meu lado e me inspirar.

Aos meus professores, em especial meus orientadores, pelo suporte e pela oportunidade de participar de um projeto lindo.

À UEA, por ter sido a instituição que me proporcionou inúmeras oportunidades e experiências carregadas de conhecimento.

À mim, por não desistir.

Sumário

1. Introdução.....	6
2. Métodos.....	8
Fase 1.....	8
Fase 2.....	9
3. Resultados.....	10
3.1 Temas geradores.....	10
3.2 O Guia.....	13
4. Discussão.....	15
5. Conclusão.....	18
Referências.....	18
Anexo.....	23
Anexo A - Aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).....	23

1. Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são uma das principais causas de mortes no mundo.

⁽¹⁾ E, no Brasil, ocupam o primeiro lugar. ⁽²⁾ A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível, a qual afeta qualquer faixa etária, com maior prevalência em idosos, sendo o aumento diretamente proporcional conforme o avanço da idade. ⁽¹⁾ No entanto, mesmo com a maior prevalência em idosos, a doença não se diz respeito somente ao envelhecimento. ⁽³⁾

A hipertensão arterial (HA) é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, podendo prejudicar órgãos essenciais. Os principais fatores de risco incluem: hereditariedade, idade, raça, obesidade, estresse, vida sedentária, álcool, sexo, anticoncepcionais e alta ingestão de sódio. É uma condição que pode ser evitada, minimizada ou tratada por meio de várias intervenções, sendo a principal a modificação do estilo de vida, e preferencialmente pela adoção de hábitos saudáveis. É considerada um grave problema de saúde pública, pela cronicidade, altos custos com internação e pela incapacitação que pode gerar no indivíduo. ⁽³⁾ Seu alto custo social é responsável por cerca de 40% dos casos de aposentadoria precoce ⁽⁴⁾.

O diagnóstico da hipertensão arterial é basicamente estabelecido pelo encontro de níveis pressóricos permanentemente elevados acima dos limites considerados normais, quando a pressão arterial (PA) é determinada por meio de métodos e condições apropriados. ⁽⁴⁾ O tratamento da HAS tem como objetivo prevenir as complicações e reduzir as chances de óbito equilibrando e mantendo a pressão arterial dentro dos valores de normalidade. O tratamento inclui terapia farmacológicas, por meio de fármacos que reduzem a pressão, e modificações do estilo de vida, dentre elas, a redução do peso, mudança de hábitos alimentares, redução do consumo de sódio, realização de atividades físicas, e moderação no consumo de álcool. ⁽⁵⁾

Considerando que a HAS pode ter sua origem precoce, estratégias preventivas, notadamente relacionadas à identificação dos diversos fatores de risco cardiovascular associados com a HAS nessa faixa etária, devem ser adotadas precocemente, na tentativa de reduzir as complicações tardias desta doença. A maioria dos fatores de risco estão muito relacionados ao período de adolescência, podendo influenciar no comportamento da PA nesses indivíduos. ⁽⁶⁾

A educação em saúde é fundamental para conduzir os indivíduos a mudanças de hábitos de vida, objetivando a prevenção e controle de fatores de risco, influenciando no estilo de vida mais ativo e saudável. As tecnologias educacionais (TE), juntamente da educação em saúde, têm papel fundamental na capacitação que proporciona aos indivíduos, para atuarem na melhoria da qualidade de saúde ⁽⁷⁾. Seu uso no processo educativo no que tange à saúde tem progredido como um instrumento positivo na divulgação de informações e no aprendizado dos públicos-alvo. Sabe-se que as tecnologias trouxeram inúmeros benefícios para os serviços de saúde sobre conteúdos significativos, principalmente visando a conscientização das pessoas sobre cuidados e fatores que podem prevenir determinadas doenças ⁽⁸⁾.

Constatou-se, então, que há uma escassez de tecnologias voltadas para os adolescentes que difundem conhecimentos sobre a hipertensão arterial, dificultando o entendimento acerca da patologia por esse público. Sendo assim, é fundamental a informação sobre hipertensão arterial para os adolescentes, para que possam compreender sobre a doença e o autocuidado relacionado. Alinhando as dimensões clínicas sobre hipertensão arterial e a educação em saúde, faz-se necessário o desenvolvimento de tecnologias educacionais voltadas para determinado público-alvo, para que haja a propagação de conhecimento. Dessa forma, a pergunta norteadora da pesquisa é: Quais conhecimentos disponíveis na literatura científica que, após a síntese e tradução, podem ser utilizados para o desenvolvimento de tecnologia educacional sobre hipertensão arterial sistêmica para adolescentes?

Diante dos desafios de compreensão sobre esta comorbidade por adolescentes, o presente estudo tem por objetivo produzir tecnologia educacional baseada em evidências da literatura sobre HAS para adolescentes.

2. Métodos

O estudo consiste em uma pesquisa metodológica, realizada em duas fases: revisão de literatura e produção de TE (Figura 1).⁽⁹⁾

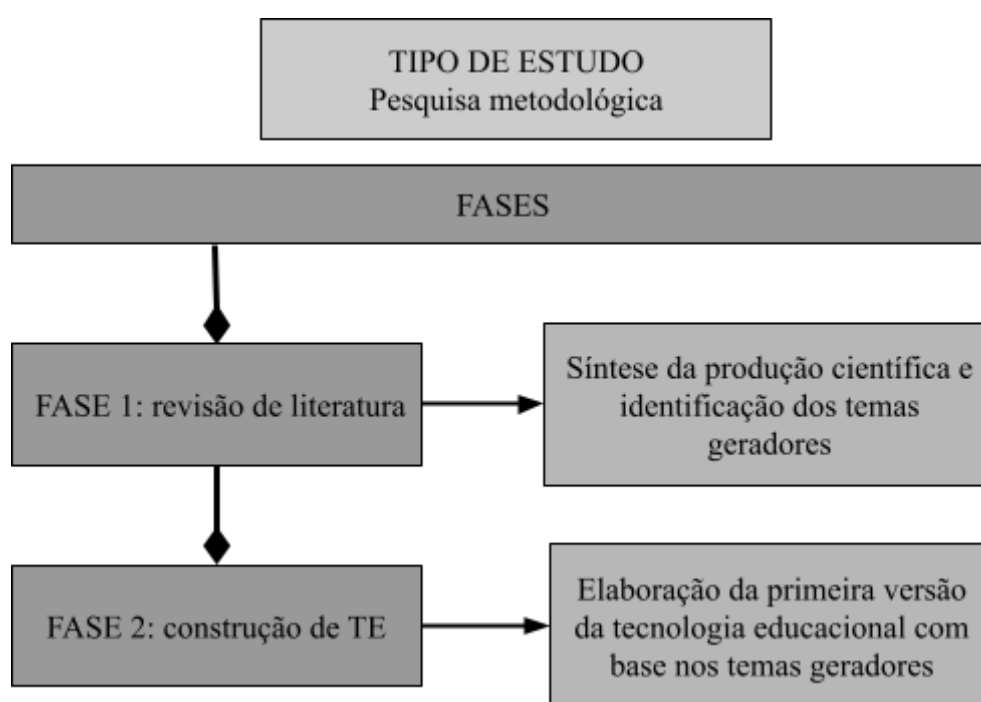


Figura 1 - Fluxograma da pesquisa metodológica com as fases para a produção da tecnologia educacional.

Fase 1

A primeira fase, que consiste na revisão de literatura, é composta por 4 etapas:

1. Definição da questão de pesquisa, em que foi utilizada a estratégia PICO, uma metodologia voltada para a pesquisa não-clínica em que P= população, paciente ou problema,

I= interesse e Co= contexto. Neste estudo, a população são os adolescentes, o interesse são informações e orientações sobre autocuidado para HAS; o contexto é o domiciliar.

2. Estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão em que, primeiramente, foram selecionados os descritores para serem utilizados na busca nas bases de dados (LILACS e PUBMED), relacionados aos componentes da estratégia PICO, a saber: hipertensão, tecnologia educacional, educação em saúde, adolescente, saúde do adolescente, e qualidade de vida. Para a combinação dos descritores em saúde foi utilizado o operador booleano *and*. Para a consulta foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: Texto completo, artigo de pesquisa, artigo de revisão, dissertação, tese, diretrizes, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados nos últimos 5 anos. Como critérios de exclusão estudos duplicados e que não abordem diretamente a temática proposta.

3. Definição das informações a serem extraídas da amostra, as quais foram dados das referências selecionadas com os seguintes tópicos: título, ano, nome do periódico, tipo de artigo, objetivos, resultados, conclusões, ideias-chave sobre orientações sobre HAS para adolescentes.

4. Avaliação dos estudos incluídos e interpretação dos resultados, síntese e discussão dos dados, os quais foram submetidos à leitura exhaustiva. Por se tratar de uma revisão integrativa de literatura buscou-se sintetizar a produção científica visando identificar os temas geradores para guiar a Fase 2. ⁽¹⁰⁾

Fase 2

A segunda fase, consiste na produção de uma tecnologia educacional e, com base na síntese e temas geradores (Resultado da Fase 1), foram utilizados os conteúdos e selecionadas as ilustrações; depois deu-se a elaboração da primeira versão da TE por meio do processo de edição e diagramação, obedecendo a critérios relacionados ao conteúdo e

estrutura-organização (formato impresso), com atenção especial aos aspectos linguagem, layout, design e sensibilidade cultural.

A etapa de revisão ocorreu no período de junho a julho de 2022 e a produção da primeira versão da tecnologia educacional, de agosto a outubro de 2022. Este projeto faz parte do Projeto Integrado VALIDTE, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), CAEE= 88932418.3.0000.5014 (Anexo A).

3. Resultados

3.1 Temas geradores

Na fase 1, foram selecionadas 10 referências bibliográficas. As bases de dados consultadas foram LILACS e PUBMED. Os critérios estabelecidos foram aplicados, bem como as referências duplicadas foram excluídas (Figura 2).

Após a leitura, os artigos foram organizados segundo ano, título e revista (Quadro 1) e a partir disso, foram listados os 10 temas geradores (Quadro 2).

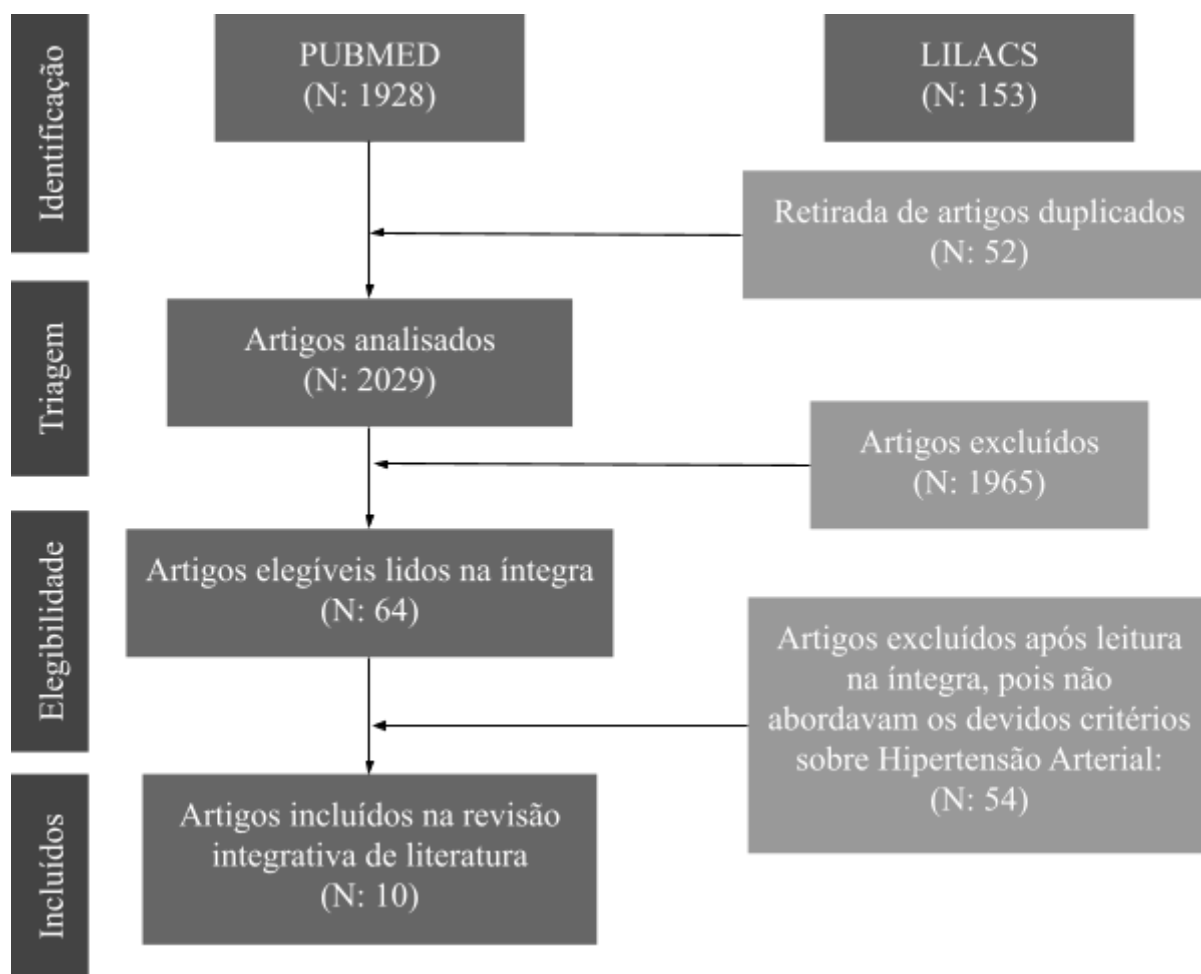


Figura 2 - Fluxograma da revisão de literatura.

Nº	ANO	TÍTULO	REVISTA
1	2018	<i>Why should we screen for arterial hypertension in children and adolescents?</i>	<i>Pediatric Nephrology</i>
2	2018	Intervenções não-farmacológicas associadas à prevalência e incidência da hipertensão arterial: uma revisão integrativa	Fisioterapia Brasil
3	2018	<i>Factors associated with high blood pressure in adolescents in San Juan y Martínez</i>	<i>Revista Cubana de Saúde Pública</i>
4	2019	<i>Nonpharmacological interventions for the prevention of hypertension in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis</i>	<i>Nature</i>

5	2019	<i>Features of and preventive measures against hypertension in the young</i>	<i>Nature</i>
6	2019	<i>Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en estudiantes de preuniversitario</i>	<i>Revista Cubana de Medicina General Integral</i>
7	2020	<i>Non-pharmacological management of hypertension</i>	<i>The Journal of clinical Hypertension</i>
8	2021	<i>Blood Pressure in Childhood and Adolescence</i>	<i>American Journal of Hypertension</i>
9	2021	Prevalência de obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia e seus fatores associados em crianças e adolescentes de um município da Amazônia brasileira	Jornal de Crescimento e Desenvolvimento Humano
10	2021	<i>Determinants of exercise adherence and maintenance among patients with hypertension: a narrative review</i>	<i>Reviews in Cardiovascular Medicine</i>

Quadro 1 - Distribuição dos artigos segundo ano, título e revista.

Após a leitura dos artigos, foram listados os temas significativos para compor a tecnologia educacional, organizados no quadro abaixo.

TEMAS GERADORES	Número dos ARTIGOS em que foram citados
Definição de Hipertensão Arterial Sistêmica	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8
Classificação da Hipertensão Arterial	1, 5, 7
Estágios da Hipertensão Arterial	1
Fatores de risco para Hipertensão Arterial	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Sinais e sintomas da Hipertensão Arterial	1, 10
Tratamento farmacológico	1, 2, 8, 10

Tratamento não farmacológico	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Alimentação saudável	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Atividade física	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Rede de apoio	2, 6, 9, 10

Quadro 2 - Temas gerados segundo os artigos.

3.2 O Guia

A primeira versão do guia, conforme a Figura 3, foi baseada nos temas geradores que emergiram da revisão de literatura bem como de diretrizes, livros, teses e manuais complementares. Foram elaborados textos objetivos e curtos com formato de diálogo entre uma personagem e o leitor, com linguagem simples, letras grandes e ilustrações que remetem aos textos. O planejamento do diálogo foi elaborado a partir da ideia de uma conversa entre a personagem principal, intitulada “Luiza” abordando os temas sobre cuidados para a Hipertensão Arterial Sistêmica em adolescentes.

A partir da elaboração do conteúdo, tanto ilustrado como textual, a primeira versão do guia foi produzida no período de agosto a outubro de 2022. A tecnologia foi intitulada “O guia sobre Hipertensão Arterial: informações sobre autocuidado para adolescentes” contém 33 páginas e foi desenvolvido no programa CANVA, tanto edição como diagramação. Organizou-se em apresentação, palavras iniciais, sumário, duas partes de conteúdo do guia, palavras finais e referências.

A “Parte 1 – Entendendo a Hipertensão Arterial” foi subdividida em: definição de hipertensão, classificação, estágios, fatores de risco, sinais e sintomas, e tratamento farmacológico. A “Parte II – Dicas sobre como prevenir e viver bem com a Hipertensão Arterial” foi subdividida em: alimentação saudável, exercício físico e rede de apoio.



O GUIA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Informações sobre autocuidado para adolescentes

Autora: Hellen Moreira Miranda
Orientador: Dr. Darlison Sousa Ferreira
Co-orientadora: Dr. Elizabeth Teixeira

MANAUS - AMAZONAS
2022

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO-----4
PALAVRAS INICIAIS-----5

PARTE I - ENTENDENDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA-----7

O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?-----8
QUAIS AS CLASSIFICAÇÕES DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?-----10
ESTÁGIOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL-----11
FATORES DE RISCO-----12
QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?-----13
TRATAMENTO FARMACOLÓGICO-----15

PARTE II - DICAS SOBRE COMO PREVENIR E VIVER BEM COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA-----19

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL-----20
EXERCÍCIO FÍSICO-----26
REDE DE APOIO-----29

PALAVRAS FINAIS-----31
REFERÊNCIAS-----32

Olá, meu nome é Luiza, tenho 16 anos e estou aqui para te ajudar a entender melhor o que é hipertensão arterial e te contar algumas coisas para não ter essa doença.

✔ Vamos lá...

Você já foi a algum postinho perto de sua casa? Se sim, você lembra se usaram algum desses aparelhos em você abaixo?
É com eles que medimos a nossa **pressão arterial**.

Aparelho manual



Aparelho digital



Esses são os aparelhos usados para medir a pressão arterial, lembra de algum?

8

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Aqui vão algumas dicas de como você pode melhorar sua alimentação.



1 **Faça pelo menos três refeições** (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.





20

Figura 3 – Páginas da versão 1 da tecnologia educacional O Guia sobre Hipertensão Arterial: informações sobre autocuidado para adolescentes.

4. Discussão

As tecnologias educacionais são importantes ferramentas na promoção da saúde. Têm se apresentado como recursos valiosos para adesão ao tratamento de doenças e consequente melhora no controle terapêutico, influenciando na regressão da doença e prevenção de complicações. Dessa forma, são eficazes na melhora da qualidade de vida de pessoas portadoras de HAS. ⁽¹¹⁾

Essas tecnologias possuem múltiplos formatos. Podem ser apresentadas pelo meio impresso, como guias, cadernos ou manuais, folder, banner, ou cartaz; impresso em história em quadrinhos, gibis e álbuns seriados; em áudio para rádio ou podcast; por meio de artefatos e artes cênicas; musicais; digitais, por meio de blogs ou websites, aplicativos móveis e até jogos. ⁽¹²⁾

O tratamento não medicamentoso é parte fundamental no controle da HAS e de outros fatores de risco para DCV. Esse tratamento envolve mudanças no estilo de vida (MEV) que acompanham o tratamento do paciente por toda a sua vida. ⁽¹³⁾ Essas mudanças incluem modificações na dieta, prática de exercícios físicos com regularidade, redução de ingestão de álcool, cessação do tabagismo, etc. ⁽¹⁴⁾

O exercício físico surgiu como uma opção para o tratamento para hipertensão, sendo eficaz na redução da pressão arterial, fatores de risco para doenças cardiovasculares e mortalidade, além de promover melhora na qualidade de vida. Dessa forma, atua positivamente na prevenção e controle da doença, a fim de promover uma longevidade saudável na população. ⁽¹⁵⁾

Em um estudo experimental foi desenvolvido uma cartilha intitulada “Alimentação e atividade física no adulto hipertenso e acima do peso: disposto a mudar?”, com objetivo de

avaliar a efetividade da tecnologia educacional no estágio de prontidão para mudança de comportamento (EPMC) do adulto com HAS. A cartilha foi validada clinicamente, favorecendo o avanço no estágio de prontidão para mudança de hábitos alimentares e prática de atividade física, e pode ser utilizada como ferramenta complementar à educação em saúde pelos profissionais de saúde.⁽¹⁶⁾

Estudos brasileiros que avaliaram o desempenho de indicadores de localização de gordura na detecção de doenças crônicas não têm tido sucesso em definir associações entre a circunferência da cintura e desfechos relacionados ao risco cardiovascular. Um estudo de corte transversal e base populacional, realizado no período de 2003 a 2004, com 1.298 indivíduos de 20 a 59 anos, corrobora com esse resultado, evidenciando a necessidade de mais estudos nesse campo.⁽¹⁷⁾

No entanto, um estudo no qual 22 participantes foram submetidos a um programa de exercícios físicos durante 3 meses, observou-se uma redução significativa nas circunferências da cintura (CC) e do quadril (CQ), e também na relação cintura/quadril (RCQ), o que implica na redução da obesidade central, intimamente relacionada ao desenvolvimento de doenças crônicas. A redução dessas variáveis não se relaciona com o exercício físico isoladamente. Ainda assim, a prática de exercícios físicos é relevante na diminuição dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas.⁽¹⁸⁾

Em um artigo de revisão integrativa, a efetivação do exercício físico de qualidade, juntamente com o incentivo à adoção de hábitos de vida saudáveis, mostrou-se eficaz na prevenção de HAS e no tratamento não farmacológico, reduzindo sua prevalência e incidência.⁽¹⁹⁾

A alimentação saudável também está relacionada à redução da PA. Para a obtenção desse efeito, é necessário o maior consumo de frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de

gordura e cereais integrais. Também implica o consumo de oleaginosas, a redução no consumo de gorduras, doces e bebidas com açúcar, e a redução do consumo de sódio, pois as dietas com alto teor de sódio geralmente possuem baixo teor de potássio, as quais estão associadas à maior incidência de HA. A redução da PA associa-se a um padrão nessa alimentação e não somente a seus componentes de maneira individualizada. ⁽²⁰⁾

O consumo de alimentos saudáveis está muito relacionado ao ambiente familiar, onde os responsáveis, em muitos casos, não são conhecedores sobre a relevância dessa alimentação saudável.⁽²¹⁾ Além disso, os hábitos saudáveis de alimentação estão inseridos em estruturas culturais, econômicas e políticas, sendo necessário um atenção para a promoção de políticas voltadas para os fatores determinantes desses hábitos. Podem incluir ações que subsidiem a produção de alimentos saudáveis, o controle sobre propagandas que incentivem o consumo de alimentos não saudáveis, além de ações incentivadoras da prática de atividade física. ⁽²²⁾

O gerenciamento do autocuidado pode ser um desafio para muitos indivíduos. A família, amigos e até mesmo os profissionais da saúde são fundamentais para esse processo de cuidado. Esse apoio oferece experiências positivas e interação social, incentivando os indivíduos ao sucesso do tratamento. ⁽²³⁾

O apoio social é fundamental para o processo de cuidado em situação de doença crônica. ⁽²⁴⁾ No estudo qualitativo de Tavares, as fontes de apoio mais citadas foram os familiares, sendo mais significativos e responsáveis no processo de cuidado. ⁽²⁵⁾ Além disso, as demais pessoas próximas, instituições e entidades também fazem parte dessa rede de apoio para proporcionar suporte nas mudanças de rotina. Dessa forma, as relações sociais, de maneira geral, contribuem para as práticas de cuidado em saúde. ⁽²⁴⁾

Durante o desenvolvimento do trabalho obteve-se poucos achados relacionados à hipertensão arterial voltado para o público adolescente, sendo abordado apenas em livros e

diretrizes com muitos textos e linguagem mais complexa. O fato de ter escassez dessas informações facilitadas pode negligenciar o cuidado para com essa doença nesse público.

5. Conclusão

A revisão de literatura possibilitou a síntese do conhecimento necessário para a construção da tecnologia educacional sobre Hipertensão Arterial Sistêmica para adolescentes. A produção baseada em evidências emerge, assim, como estratégia a ser aplicada pelos profissionais de enfermagem para a construção de tecnologias educacionais.

Os conhecimentos abordados no guia envolvem as principais definições, a fisiopatologia geral da Hipertensão Arterial Sistêmica e os principais cuidados a serem realizados em ambiente domiciliar a fim de prevenir ou tratar tal doença. As informações foram selecionadas com base na frequência de resultados que foram traduzidos em 10 temas geradores, cujo objetivo foi focar em intervenções simples, que possibilitaram a produção da presente tecnologia educacional.

As limitações do estudo relacionam-se com a não realização de validação de conteúdo e aparência, o que poderá ser realizado em projeto de continuidade em outro trabalho de conclusão de curso.

Referências

1. Malachias MVB, Souza WKSB, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol 2016; 107(3Supl.3):1-83
2. Teston EF, Cecilio HPM, Santos AL, Arruda GO de, Radovanovic CAT, Marcon SS. Fatores associados às doenças cardiovasculares em adultos. Medicina (Ribeirão Preto)

- [Internet]. 2 de abril de 2016 [citado 9 de junho de 2022];49(2):95-102. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/118390>
3. Miranda, B. S., Bernardes, K. O., Santos, D. O. N. dos, & Santos, C. L. (2020). Hipertensão arterial sistêmica (HAS) e comorbidade em idosos: um estudo transversal. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 10(4), 619–624. DOI: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3229>
 4. Kohlmann Jr. Osvaldo, et al., editors. III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*; 1999 [cited 2022 Jul 13]. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0004-27301999000400002>
 5. Brunner & Suddarth: Tratado de Enfermagem Médico-. Cirúrgica. 12 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. vol. I e II. Barros, A.L.B.L; e Cols.
 6. Magalhães Maria Eliane Campos Magalhães, Brandão Andréa Araujo, Pozzan Roberto, Brandão Ayrton Pires. Hipertensão arterial em crianças e adolescentes. *Rev Bras Hipertens* [Internet]. 2002 Jul 26 [cited 2022 Aug 9]; Available from: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/9-3/hipertensaocrianças.pdf>
 7. Santos Zélia Maria de Sousa Araújo, Lima Helder de Pádua. TECNOLOGIA EDUCATIVA EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL EM TRABALHADORES: ANÁLISE DAS MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA. *Texto e Contexto - Enfermagem*. 2008.
 8. Oliveira, D.A.L.; Dutra, C.R.S.; Santos Silva, M.E.; Oliveira, M.R.P.; Lima, L.J.Q.; Lima, A.S.P.; Carvalho, F.P.; Tecnologia para educação em saúde na prevenção e rastreamento do câncer de mama. *Neoplasias da mama*. 2021 [cited 2022 Aug 24]; DOI <https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i275p5530-5543>. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1224224>

9. Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Porto Alegre. Fundamentos de pesquisa em enfermagem - métodos, avaliação e utilização. Art Médica. 2011; ed. 7
10. Sousa RP de, Moita FMC da SC, Carvalho ABG, directeurs. Tecnologias digitais na educação. Campina Grande, PB: Eduepb; 2011.
11. Silva Ricardo Costa da, Vieira Flaviana, Suzuki Karina, Cavalcante Agueda Maria Ruiz Zimmer. INTERVENÇÕES EDUCACIONAIS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE HIPERTENSOS: REVISÃO INTEGRATIVA. Texto contexto - enfermagem. [Internet]. 2020 Dez [citado 2022 Aug 9]; Disponível em: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100506&lng=pt. Epub 08-Maio-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0399>.
12. Teixeira, Elizabeth. Tecnologias Educacionais em foco. 2020. [citado 2022 Aug 9] Disponível em: <https://www.retebrasil.com.br>.
13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 128 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 37)
14. Verma N, Rastogi S, Chia YC, Siddique S, Turana Y, Cheng HM, Sogunuru GP, Tay JC, Teo BW, Wang TD, Tsoi KKF, Kario K. Non-pharmacological management of hypertension. *J Clin Hypertens (Greenwich)*. 2021 Jul;23(7):1275-1283. doi: 10.1111/jch.14236. Epub 2021 Mar 18. PMID: 33738923; PMCID: PMC8678745.
15. Lopes S, Félix G, Mesquita-Bastos J, Figueiredo D, Oliveira J, Ribeiro F. Determinants of exercise adherence and maintenance among patients with hypertension: a narrative review. *Rev Cardiovasc Med*. 2021 Dec 22;22(4):1271-1278. doi: 10.31083/j.rcm2204134. PMID: 34957769.

16. Santiago JC, Moreira TM, Florêncio RS, Borges JW, Pessoa VL, Souza AC. Efetividade tecnológica na prontidão para mudança comportamental em hipertensão e excesso ponderal. *Acta Paul Enferm.* 2021.
17. Barbosa Larissa Silva, Scala Luiz César Nazário, Ferreira Márcia Gonçalves. Associação entre marcadores antropométricos de adiposidade corporal e hipertensão arterial na população adulta de Cuiabá, Mato Grosso. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [Internet]. 2009 [cited 2022 Sep 11]; DOI <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000200013>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/65TVXtJWzMP8S4sMVGzX9yN/?format=pdf&lang=pt>
18. Rocca Silvia Vieira da Silva, Tirapegui Julio, Melo Camila Maria de, Ribeiro Sandra Maria Lima. Efeito do exercício físico nos fatores de risco de doenças crônicas em mulheres obesas. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas* [Internet]. 2008 [cited 2022 Oct 3]; DOI <https://doi.org/10.1590/S1516-93322008000200004>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbcf/a/5pVwcYQzn9qghsCyYwwFY5n/abstract/?lang=pt>
19. Freitas, Marla Monielly de Aquino, Xavier, Cynthia Cibelle dos Santos; Cruz, Maria do Socorro Luna; Azevedo, Ingrid Guerra. Intervenções não-farmacológicas associadas à prevalência e incidência da hipertensão arterial: uma revisão integrativa. *Fisioterapia Brasil.* 2018.
20. Barroso, WKS.; et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arq. Bras. Cardiol.*, v. 116, n. 3, p. 516-658, mar. 2021.
21. Silva André Ribeiro da, Mota Andréia Lemos, Torres Andréia Araujo Lima, Alves Elioenai Dornelles. Prevenção e controle da hipertensão arterial em adolescentes.

- EFDeportes.com, Revista Digital. Nº 182. 2013 Julio. [cited 2022 Sep 28]; Available from: <https://efdeportes.com/efd182/hipertensao-arterial-em-adolescentes.htm>.
22. Vinholes Daniele Botelho, Assunção Maria Cecília Formoso, Neutzling Marilda Borges. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2009 [cited 2022 Sep 30]; DOI <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000400010>. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2009.v25n4/791-799/pt>
23. Lopes S, Félix G, Mesquita-Bastos J, Figueiredo D, Oliveira J, Ribeiro F. Determinants of exercise adherence and maintenance among patients with hypertension: a narrative review. Rev Cardiovasc Med. 2021 Dec 22;22(4):1271-1278. doi: 10.31083/j.rcm2204134. PMID: 34957769.
24. Maciel Karine Fontana, Ulbrich Elis Martins, Labronici Liliana Maria, Maftum Mariluci Alves, Mantovani Maria de Fátima, Mazza Verônica de Azevedo. A HIPERTENSÃO ARTERIAL NA PERCEPÇÃO DOS SEUS PORTADORES. Cienc Cuid Saude [Internet]. 2011 Sep 10.
25. Tavares RS, Silva DMGV. A implicação do apoio social no viver de pessoas com hipertensão arterial. Rev Gaúcha Enferm. 2013;34(3):14-21. [cited 2022 Sep 2]; DOI: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000300002>. Available from: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/Z4rSLzr7z7478gbYkTwmgJ/?lang=pt>

Anexo

Anexo A - Aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS PARA O BEM VIVER DE INDIVÍDUOS E FAMÍLIAS NO ÂMBITO DAS DOENÇAS CRÔNICAS: PROJETO VALIDTE

Pesquisador: Elizabeth Teixeira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 88932418.3.0000.5014

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Manaus - CEULM/ ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.719.952

Apresentação do Projeto:

Atende.

Objetivo da Pesquisa:

Atende.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1111744.pdf	11/06/2018 12:09:08		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	FormularioAjustado.doc	11/06/2018 12:08:37	Elizabeth Teixeira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEPUBLICOALVOajustado.doc	11/06/2018 12:08:15	Elizabeth Teixeira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEJUizESAjustado.docx	11/06/2018 12:08:01	Elizabeth Teixeira	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	30/04/2018 11:37:04	Elizabeth Teixeira	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto.pdf	30/04/2018 11:30:09	Elizabeth Teixeira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Av. Carlos Drummond de Andrade nº 1460	
Bairro: Cj Atilio Andreassa Japim II	CEP: 69.077-730
UF: AM	Município: MANAUS
Telefone: (92)3616-9800	E-mail: cep.ceulm@ulbra.br