



APRENDENDO SOBRE HIPERTENSÃO: UM ALMANAQUE EDUCATIVO

Marcela Martins Grosseli¹

Bruna Klassa Cardoso¹

Maria José Queiroz de Freitas Alves¹

Introdução: A hipertensão arterial é uma doença multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial, que possibilita anormalidades metabólicas e cardiovasculares podendo atingir silenciosamente diversos órgãos como coração, rim, vasos periféricos e cérebro, levando a altos índices de mortalidade no Brasil. Sua manifestação tem influências hereditárias e ambientais, tais como estresse, sedentarismo, alcoolismo, idade avançada, má alimentação e obesidade. Sendo assim, ressalta-se a importância da educação em saúde a fim de orientar a população sobre essa doença, tentando aumentar a conscientização e promover mudanças no estilo de vida das pessoas com a finalidade de preveni-la e tratá-la. **Objetivos:** Elaborar um material didático em forma de almanaque com o intuito de informar alunos do ensino médio sobre a hipertensão e sua etiologia, além de orientar os modos de prevenção e tratamento dessa doença de maneira lúdica e eficaz. **Métodos:** Foi aplicado um questionário com 10 questões sobre hipertensão a alunos do Ensino Médio da escola Estadual Professor Euclides de Carvalho Campos (Cevila), de Botucatu para saber o grau de conhecimento dos alunos sobre o tema e servir de base para a construção do almanaque educativo. **Resultados:** Com base nas respostas e nas dúvidas dos alunos foi criado um almanaque ilustrativo e educativo, contendo noções fisiológicas básicas sobre hipertensão e seus meios de prevenção de modo atrativo e divertido através de caça-palavras, curiosidades, textos de fácil compreensão e outros exercícios que ajudam o entendimento sobre essa doença. O almanaque foi editorado e entregue na escola para os alunos e também distribuído em feira de saúde, bem como em evento de extensão, realizados na cidade de Botucatu.

¹ Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu