

## PRESSÃO SOB CONTROLE: PROMOVENDO O AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTêmICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

**Alessandra Cardoso Barros**

Faculdade Serra Dourada, Altamira/PA.  
<https://orcid.org/0009-0006-6276-4921>.  
E-mail: Barrotrabalho2005@gmail.com

**Benedita Pantoja da Costa**

Faculdade Serra Dourada, Altamira/PA.  
<https://orcid.org/0009-0008-2267-8126>.  
E-mail: benepantoja96@gmail.com

**Yasmyn Roberta Araújo Fetisch**

Faculdade Serra Dourada, Altamira/PA.  
<https://orcid.org/0009-0002-6420-4128>.  
E-mail: fetischroberta@gmail.com

**Iasmin da Costa Soares**

Faculdade Serrada Dourada, Altamira/PA.  
<https://orcid.org/0009-0008-7592-559X>.  
E-mail: IasmimCostasoares03@gmail.com

**Rayanne Darla Farias Lopes**

Enfermeira, especialista em Gestão em Saúde e Controle de Infecção Hospitalar, Enfermagem do Trabalho, Enfermagem e Nefrologia Clínica, Saúde Pública com ênfase em ESF e Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde. Docente do curso de graduação em enfermagem - Faculdade Serra Dourada de Altamira.  
<https://lattes.cnpq.br/8294656373306022>.  
<https://orcid.org/0009-0009-1424-021x>  
E-mail: rayannedarla@hotmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2025.V2N2>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2025.V2N2-07>

**RESUMO:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica de alta prevalência, considerada um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral. Frequentemente silenciosa e negligenciada, impacta diretamente a população economicamente ativa, especialmente trabalhadores submetidos a rotinas exaustivas, alimentação inadequada e sedentarismo. Diante da carência de ações de promoção da saúde fora do ambiente clínico, este estudo teve como objetivo implementar estratégias educativas voltadas ao autocuidado e à prevenção da hipertensão arterial sistêmica, entre 30 trabalhadores do supermercado Mix Mateus, em Altamira/PA. O projeto utilizou uma abordagem qualitativa, por meio da aplicação de questionários, orientações sobre a doença em si e distribuição de materiais informativos elaborados, de acordo com a realidade dos trabalhadores de forma clara e objetiva para o empoderamento do sujeito no cuidado com a própria saúde. Como resultado, observou-se o aumento do nível de conhecimento dos participantes sobre a doença, seus fatores de risco e formas de prevenção, além de relatos positivos do projeto



executado, ao promover ação educativa sobre hipertensão arterial sistêmica no ambiente de trabalho, promovendo conhecimento e mudanças nos hábitos de vida, dos trabalhadores. Conclui-se que ações educativas realizadas no ambiente de trabalho se mostram eficazes na promoção da saúde e prevenção de agravos crônicos, e impactos significativos na vida desses trabalhadores, além de favorecerem o protagonismo dos trabalhadores no cuidado com a própria saúde.

**PALAVRA-CHAVE:** Hipertensão Arterial Sistêmica. Qualidade de vida de trabalhadores. Promoção da Saúde no trabalho. Prevenção da hipertensão arterial sistêmica no trabalho.

### **PRESSURE UNDER CONTROL: PROMOTING SELF-CARE AND PREVENTION OF SYSTEMIC ARTERIAL HYPERTENSION IN THE WORKPLACE**

**ABSTRACT:** Systemic arterial hypertension (SAH) is a highly prevalent chronic condition and is considered one of the main risk factors for cardiovascular diseases, such as heart attack and stroke. Often silent and neglected, it directly affects the economically active population, especially workers subjected to exhausting routines, inadequate nutrition, and sedentary lifestyles. Given the lack of health promotion actions outside clinical settings, this study aimed to implement educational strategies focused on self-care and the prevention of systemic arterial hypertension among 30 workers at the Mix Mateus supermarket, in Altamira/PA. The project adopted a qualitative approach, through the application of questionnaires, guidance on the disease itself, and the distribution of informative materials developed according to the workers' reality, presented in a clear and objective manner to empower individuals in taking care of their own health. As a result, an increase in participants' knowledge about the disease, its risk factors, and prevention methods was observed, in addition to positive feedback about the project, which promoted educational action on systemic arterial hypertension in the workplace, fostering knowledge and changes in workers' lifestyle habits. It is concluded that educational actions carried out in the workplace are effective in promoting health and preventing chronic conditions, generating significant impacts on the lives of these workers, and encouraging their active role in managing their own health.

**KEYWORDS:** Systemic Arterial Hypertension. Workers' quality of life. Workplace health promotion. Workplace hypertension prevention.

## **INTRODUÇÃO**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição multifatorial, caracterizada por níveis elevados de pressão arterial sustentada, sendo considerada um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral e insuficiência renal (Barroso *et al.*, 2021). Estima-se que mais de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo sejam hipertensas, com tendência crescente, especialmente em países de

baixa e média renda (World, 2021). No Brasil, segundo dados do Vigitel, a prevalência de hipertensão Arterial Sistêmica entre adultos nas capitais brasileiras gira em torno de 24,5%, com maior incidência entre os indivíduos com menor escolaridade (BRASIL, 2022).

Apesar de tratável, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é silenciosa e frequentemente assintomática, o que contribui para seu diagnóstico tardio. As mudanças no estilo de vida da população economicamente ativa, como alimentação rica em sódio, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool e estresse crônico, têm contribuído para o aumento da incidência da doença (Barroso *et al.*, 2021).

Segundo Lacerda *et al.* (2019), o ambiente de trabalho é um local estratégico para a promoção da saúde, por ser onde os indivíduos passam a maior parte do tempo. Dessa forma, a implementação de ações educativas no contexto laboral pode contribuir para a prevenção de agravos crônicos como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

Estudos demonstram que trabalhadores do setor varejista, como os de supermercados, estão expostos a múltiplos fatores de risco: jornadas exaustivas, posturas inadequadas, pressão por metas e tempo reduzido para alimentação adequada (Rodrigues *et al.*, 2022). Além disso, grande parte desses trabalhadores apresenta baixa escolaridade e acesso limitado a serviços de saúde, o que reforça a vulnerabilidade dessa população (Cunha *et al.*, 2021).

Com isso, as rotinas no ambiente de trabalho agravam o risco de desenvolvimento e descompensação da doença. Ambientes de trabalho como o do supermercado Mix Mateus, onde há intensa demanda física e mental, tornam propícios ao adoecimento silencioso de seus colaboradores.

A educação em saúde é apontada como ferramenta essencial na construção do autocuidado e da autonomia dos indivíduos (Freire *et al.*, 2020). Ao envolver trabalhadores em atividades participativas, lúdicas e baseadas na realidade vivida, é possível fortalecer o conhecimento, a mudança de comportamento e a prevenção da hipertensão arterial sistêmica (HAS) (Souza; Mendes, 2021). Como destacam Cavalcanti *et al.*, (2018), ações educativas bem estruturadas e contínuas têm impacto direto na redução dos fatores de

risco cardiovascular.

## JUSTIFICATIVA

A escolha do tema justifica-se pela crescente incidência de hipertensão arterial sistêmica na população economicamente ativa e pela carência de estratégias efetivas de promoção da saúde no ambiente laboral. Muitos trabalhadores, por falta de tempo, conhecimento ou acesso regular aos serviços de saúde, negligenciam cuidados preventivos fundamentais para a manutenção da saúde cardiovascular. Esse comportamento pode levar ao surgimento de complicações graves e impactar negativamente tanto a qualidade de vida dos indivíduos aos ambientes de trabalho como o do supermercado Mix Mateus, onde há intensa demanda física e mental, tornam-se propícios ao adoecimento silencioso de seus colaboradores.

Ao abordar a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) no espaço de trabalho, este projeto busca romper com a lógica tradicional de cuidado centrado apenas nas unidades de saúde e propõe uma intervenção educativa onde as pessoas passam grande parte do seu tempo: o trabalho. A educação em saúde, mediada por acadêmicos de enfermagem, surge como uma ferramenta transformadora, pois promove ações educativas e orientações essenciais de autocuidado e prevenção da hipertensão arterial Sistêmica, identifica precocemente riscos e estimula a mudança de comportamento.

Além disso, a proposta dialoga com as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde, que valoriza ações intersectoriais voltadas à prevenção de doenças crônicas e à melhoria das condições de vida e trabalho. Assim, o projeto “Pressão Sob Controle” contribui diretamente para o fortalecimento da enfermagem como agente ativo na transformação do cuidado em saúde, promovendo equidade, acesso à informação e bem-estar entre os trabalhadores.

## OBJETIVO GERAL

Promover Ação Educativa sobre a importância do controle da pressão arterial, autocuidado e prevenção da Hipertensão Arterial Sistêmica, entre trabalhadores do BARROS, A.C.; COSTA; B.P.; FETISCH, Y.R.A.; SOARES, I.C.; LOPES, R.D.F. Pressão sob controle: promovendo o autocuidado e prevenção da hipertensão arterial sistêmica no ambiente de trabalho. **Revista Eletrônica Pesquisas em Saúde**, Natal/RN, v. 2, n. 2, p. 69-82, abr./jun., 2025.

supermercado Mix Mateus.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de intervenção com abordagem qualitativa, realizado com 30 trabalhadores do supermercado Mix Mateus, localizado no município de Altamira, estado do Pará. Os participantes, pertencem à população economicamente ativa e estão expostos a fatores ocupacionais que podem contribuir para o desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica (HAS).

A ação educativa foi estruturada em três etapas principais, realizadas no próprio ambiente de trabalho, entre os dias 29 de abril de 2025, durante os horários de pausa dos colaboradores.

### **APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS (PRÉ E PÓS-AÇÃO EDUCATIVA):**

Com objetivo de avaliar o conhecimento prévio dos participantes sobre a hipertensão arterial sistêmica, seus fatores de risco, sinais de alerta e estratégias de prevenção. Após a realização das atividades educativas, um segundo questionário, também via *Google Forms*, foi aplicado para mensurar o impacto da intervenção e verificar o nível de conhecimento adquirido pelos trabalhadores.

## **ENTREGA DE PANFLETOS EDUCATIVOS**

Durante a ação, foram distribuídos materiais impressos contendo informações claras, acessíveis e baseadas em evidências científicas sobre o que é hipertensão arterial, principais formas de prevenção e controle, sinais e sintomas de alerta, bem como orientações sobre a importância do acompanhamento médico e da adoção de hábitos de vida saudáveis.

Os dados coletados nos questionários foram analisados de forma descritiva e comparativa, a fim de verificar o impacto da ação sobre o conhecimento e a percepção dos trabalhadores acerca da hipertensão arterial sistêmica.

BARROS, A.C.; COSTA; B.P.; FETISCH, Y.R.A.; SOARES, I.C.; LOPES, R.D.F. Pressão sob controle: promovendo o autocuidado e prevenção da hipertensão arterial sistêmica no ambiente de trabalho. **Revista Eletrônica Pesquisas em Saúde**, Natal/RN, v. 2, n. 2, p. 69-82, abr./jun., 2025.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição clínica crônica, não transmissível, caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, definida por níveis iguais ou superiores a 140/90 mmHg. É considerada uma das principais causas de morbimortalidade em todo o mundo, por estar diretamente associada a complicações cardiovasculares como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência renal e doenças arterial periférica (Barroso *et al.*, 2021)

## FATORES DE RISCO

O desenvolvimento da HAS está relacionado a múltiplos fatores de risco, tanto modificáveis quanto não modificáveis. Entre os fatores não modificáveis, destacam-se a hereditariedade, idade avançada e histórico familiar de doenças cardiovasculares. Já entre os fatores modificáveis, encontram-se a má alimentação (especialmente o consumo excessivo de sódio), obesidade, sedentarismo, tabagismo, uso abusivo de álcool, estresse crônico e alterações do sono (World, 2021; Cunha *et al.*, 2021).

## SINAIS E SINTOMAS

A hipertensão arterial sistêmica é frequentemente chamada de “inimiga silenciosa”, pois a maioria dos indivíduos permanece assintomática por longos períodos. No entanto, em alguns casos, podem surgir sintomas como cefaleia persistente, tontura, visão turva, palpitações, dor torácica e epistaxe (sangramento nasal). Esses sinais, quando presentes, geralmente indicam níveis pressóricos já elevados ou complicações associadas (Barroso *et al.*, 2021).

## DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico da hipertensão arterial sistêmica (HAS) é realizado por meio da aferição correta da pressão arterial em repouso, utilizando técnicas padronizadas. Para confirmação, recomenda-se a repetição das medições em diferentes dias e horários, ou o



uso do monitoramento ambulatorial da pressão arterial (MAPA) ou monitoramento residencial (MRPA) (Brasil, 2022). O tratamento pode envolver uso de medicamentos anti-hipertensivos, como diuréticos, inibidores da ECA, beta bloqueadores, bloqueadores dos canais de cálcio, entre outros. Contudo, a base do tratamento é a mudança no estilo de vida: redução do consumo de sal, prática regulares de atividade física, alimentação saudável, evitar consumo de álcool e tabagismo e controle do estresse (Barroso *et al.*, 2021).

## PREVENÇÃO

As estratégias preventivas devem ser iniciadas precocemente e envolver ações individuais e coletivas. A orientação sobre hábitos saudáveis, alimentação balanceada, prática de exercícios físicos, redução do consumo de álcool e cessação do tabagismo são essenciais para a prevenção da HAS. Ações educativas em saúde, especialmente em ambientes de trabalho, são ferramentas poderosas para fortalecer o conhecimento, modificar comportamentos e promover o autocuidado (Lacerda *et al.*, 2019; Souza; Mendes, 2021).

## CONDUTA DE ENFERMAGEM

A atuação da enfermagem é fundamental na prevenção, diagnóstico precoce e controle da HAS. O enfermeiro realiza a aferição correta da pressão arterial, identifica fatores de risco, orienta o paciente sobre a adesão ao tratamento e estimula a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, desenvolve ações educativas, promove rodas de conversa, distribui materiais informativos e realiza o acompanhamento contínuo dos pacientes hipertensos, contribuindo para a autonomia e a melhora da qualidade de vida (Freire *et al.*, 2020; Cavalcanti *et al.*, 2018).

A implementação de estratégias de promoção da saúde no ambiente de trabalho fortalece o papel da enfermagem como agente transformador, promovendo uma atenção integral, humanizada e alinhada às diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2014).

BARROS, A.C.; COSTA; B.P.; FETISCH, Y.R.A.; SOARES, I.C.; LOPES, R.D.F. Pressão sob controle: promovendo o autocuidado e prevenção da hipertensão arterial sistêmica no ambiente de trabalho. **Revista Eletrônica Pesquisas em Saúde**, Natal/RN, v. 2, n. 2, p. 69-82, abr./jun., 2025.



Uma condição clínica, caracterizada pela elevação sustentada dos níveis de pressão arterial, sendo definida, na maioria dos casos, por valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg (Barroso *et al.*, 2021). Trata-se de uma doença crônica não transmissível que representa um importante fator de risco para complicações cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e insuficiência renal.

De acordo com Brasil, (2014) a Política Nacional de Promoção da Saúde destaca que a promoção do autocuidado é uma diretriz fundamental para o enfrentamento das doenças crônicas. A educação em saúde, nesse sentido, assume papel essencial ao proporcionar momentos de orientação, escuta e reflexão. Como reforça Freire *et al.*, (2020), o processo educativo deve valorizar o saber popular, ser dialógico e contribuir para o empoderamento dos indivíduos sobre sua própria saúde. Para Souza e Mendes (2021), afirmam que intervenções educativas, quando bem planejadas, geram impactos positivos no conhecimento, atitude se comportamentos relacionados à hipertensão. Já Cavalcanti *et al.* (2018), indicam que o acompanhamento contínuo, aliado à informação de qualidade, contribui para a adesão ao tratamento e para a redução dos fatores de risco cardiovascular.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo apresenta e discute os resultados obtidos após a aplicação do projeto de intervenção educativa no ambiente de trabalho do supermercado Mix Mateus, localizado no município de Altamira (PA). A ação foi realizada com trabalhadores de diferentes setores, durante o expediente, sem comprometer suas atividades laborais, garantindo, assim, a acessibilidade e adesão às atividades propostas.

A pesquisa, de abordagem qualitativa, foi conduzida por meio da aplicação de questionários antes e após a intervenção educativa, com o objetivo de avaliar o conhecimento prévio e os aprendizados adquiridos sobre a hipertensão arterial sistêmica (HAS), seus fatores de risco, sintomas e formas de prevenção.

## Percepção inicial sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica

Antes da intervenção dada coletados, por meio de formulário aplicado via *Google Forms* demonstraram informações relevantes que a maioria dos participantes possuía conhecimento limitado ou inexistente sobre a hipertensão arterial, seus sintomas e riscos associados. Muitos trabalhadores não sabiam identificar os sinais da doença, como cefaleia, tontura, palpitações ou visão turva, tampouco conheciam as consequências da pressão alta não controlada, como o risco aumentado para infarto e AVC.

A análise evidenciou que 80% dos participantes desconheciam a importância do controle da pressão arterial, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à promoção do autocuidado e prevenção. A intervenção esclareceu conceitos sobre hipertensão, riscos associados, sinais e sintomas, além de incentivar hábitos saudáveis e a aferição regular da pressão arterial.

Esses dados correspondem aos achados de Barroso et al. (2020), que apontam para uma carência de informações sobre doenças crônicas entre trabalhadores do setor varejista.

## Intervenção educativa e estratégias utilizadas

Durante a ação, foram distribuídos panfletos informativos e realizadas orientações individuais, com linguagem acessível e foco na realidade cotidiana dos participantes. Os conteúdos abordaram os conceitos básicos sobre a Hipertensão arterial sistêmica (HAS), os fatores de risco modificáveis e não modificáveis, a importância da aferição regular da pressão arterial, além de práticas saudáveis que contribuem para sua prevenção. Nós acadêmicos do curso de Enfermagem, buscamos promover um ambiente de escuta ativa, esclarecimento de dúvidas e incentivo ao autocuidado.

## Avaliação pós-intervenção e impacto da ação

Após a ação educativa, foi aplicado um segundo questionário, com perguntas voltadas à percepção dos trabalhadores sobre a relevância da atividade, bem como ao

conhecimento adquirido. A maioria dos participantes relatou que a intervenção foi esclarecedora e útil para seu dia a dia, afirmando ter compreendido os principais fatores de risco e os cuidados necessários para prevenir a hipertensão arterial sistêmica. Muitos destacaram que nunca haviam participado de ações desse tipo no ambiente de trabalho e sugeriram a continuidade das mesmas. Abaixo podemos conferir alguns relatos.

“Achei muito importante essa ação, uma coisa diferente e suma importância e valorização do cuidado com trabalhador porque nunca tinha parado pra pensar no quanto a pressão alta pode ser perigosa. A gente vive no corre-corre e esquece da saúde. Agora vou cuidar mais, mudar minha alimentação e medir a pressão sempre que puder” (Gerente, 36 anos).

“Eu J.R de 31 anos, trabalhador do Mix Mateus achei essa forma que estão fazendo falando sobre a doença, uma doença que não conhecia porque trabalho desde novo, já sente alguns sintomas e não prestava atenção na minha própria saúde, agradeço pela iniciativa de vocês agora vou presta mais atenção na minha saúde e ir no posto ver minha pressão assim que puder conseguir entender o que vocês estão passando, obrigada” (Trabalhar no setor do açougue).

Esses depoimentos evidenciam o impacto positivo da intervenção, reforçando a importância das ações educativas no contexto laboral. Segundo Souza e Mendes (2021), a inserção de práticas educativas em saúde nos espaços de trabalho promove maior adesão ao autocuidado e facilita o acesso à informação, especialmente para populações com rotina intensa e pouco tempo disponível.

Dessa forma, o projeto “Pressão Sob Controle” demonstrou ser eficaz na ampliação do conhecimento dos trabalhadores sobre a hipertensão arterial sistêmica, contribuindo para a prevenção da doença e para a promoção de hábitos saudáveis. A atuação da enfermagem, nesse contexto, foi essencial para estabelecer um vínculo com os participantes, promover a escuta ativa e estimular mudanças no estilo de vida, conforme apontado por Freire *et al.* (2020) e Cavalcanti *et al.* (2018).

Por tanto indicou alta aprovação pelos trabalhadores da metodologia adotada: 90% dos colaboradores consideraram a linguagem clara, acessível e a atividade dinâmica. Além disso, 99% afirmaram ser importante a continuidade de ações educativas como essa, e a avaliação da atuação da equipe de enfermagem foi considerada excelente. Os resultados confirmam a relevância de estratégias educativas no ambiente de trabalho como

ferramenta eficaz na prevenção da hipertensão arterial sistêmica.

A continuidade de intervenções como essa no ambiente de trabalho é recomendada como estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos, alinhada aos princípios da Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2014), que destaca a importância do autocuidado e da educação em saúde como instrumentos para o fortalecimento da atenção primária.

A análise dos questionários aplicados antes da intervenção evidenciou que 60% dos trabalhadores desconheciam os valores considerados normais da pressão arterial, e 70% relataram não realizar aferições com regularidade. Esse dado reforça a existência de lacunas significativas no conhecimento relacionado à hipertensão arterial sistêmica (HAS), o que pode comprometer tanto o diagnóstico precoce quanto a adoção de medidas preventivas.

Assim, os resultados deste estudo reforçam que a implementação de ações educativas em espaços laborais representa uma estratégia eficaz na prevenção da hipertensão arterial e na promoção de estilos de vida mais saudáveis, especialmente em populações com acesso limitado à informação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção educativa “Pressão Sob Controle” demonstrou resultados positivos e relevantes no contexto da promoção da saúde entre trabalhadores do supermercado Mix Mateus, em Altamira/PA. A partir da abordagem participativa e contextualizada, foi possível não apenas ampliar o conhecimento dos participantes sobre a hipertensão arterial sistêmica, capacitando-os com o conhecimento necessário a se prevenir, mas também estimular mudanças iniciais no estilo de vida em comportamentos de risco, favorecendo a adoção de hábitos saudáveis no cotidiano de trabalho.

A atuação da enfermagem na prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica (HAS) no ambiente de trabalho revela-se de extrema importância, sobretudo diante da alta prevalência dessa condição crônica entre adultos economicamente ativos e das limitações no acesso aos serviços de saúde por motivos laborais. Este projeto,

desenvolvido com trabalhadores do supermercado Mix Mateus, demonstrou que ações educativas realizadas no local de trabalho podem gerar um impacto significativo na promoção do autocuidado e na sensibilidade sobre a importância do diagnóstico precoce e da adoção de hábitos saudáveis.

A atividade educativa evidenciou que, apesar de os participantes terem uma noção básica sobre a hipertensão arterial e outros nem entendiam nada sobre a doença. Muitos relataram não realizar aferições regulares da pressão arterial e desconheciam as consequências da Hipertensão arterial sistêmica (HAS) não tratada. A intervenção mostrou que, ao se utilizar uma abordagem acessível, participativa e contextualizada à realidade dos trabalhadores, é possível aumentar o nível de informação e estimular atitudes preventivas.

As barreiras enfrentadas pelos participantes, como a falta de tempo, o sedentarismo, o estresse ocupacional e a alimentação inadequada, reforçam a necessidade de estratégias que integrem a educação em saúde às rotinas laborais. Neste sentido, a enfermagem tem papel fundamental não apenas na orientação técnica, mas também na escuta qualificada, no acolhimento e no incentivo à mudança de comportamento. É essencial que o cuidado ultrapasse os limites clínicos e considere aspectos sociais, emocionais e culturais que impactam diretamente na adesão ao tratamento e no compromisso com o autocuidado.

Outro ponto relevante diz respeito à capacitação dos profissionais de enfermagem que atuam em contextos não tradicionais, como o ambiente corporativo. A formação contínua voltada para a comunicação efetiva, a empatia e a utilização de metodologiasativas favorece a construção de vínculos com os trabalhadores e o fortalecimento da educação em saúde como prática transformadora.

Diante disso, recomenda-se que instituições públicas e privadas invistam em programas de promoção da saúde no trabalho, com enfoque na prevenção da HAS e de outras doenças crônicas não transmissíveis. A integração entre enfermeiros, gestores, nutricionistas, educadores físicos e outros profissionais da saúde é essencial para o desenvolvimento de ações interdisciplinares que respeitem a rotina laboral e promovam a saúde de forma integral.

O ambiente de trabalho mostrou-se um espaço estratégico e oportuno para ações de educação em saúde, especialmente por permitir o alcance de grupos que muitas vezes não acessam regularmente os serviços de atenção básica. A iniciativa revelou que, quando bem planejadas e executadas, as atividades educativas são capazes de despertar o senso crítico, fortalecer o autocuidado e incentivar a busca por acompanhamento médico contínuo,

Por fim, o projeto “Pressão Sob Controle” reforça que intervenções educativas no ambiente de trabalho representam uma estratégia eficaz e viável para a redução da incidência de doenças crônicas como a hipertensão arterial.

Além de gerar impacto direto na prevenção e autocuidado da Hipertensão arterial sistêmica (HAS), o projeto contribuiu para consolidar a atuação do profissional de enfermagem como agente transformador da realidade social e promotor do cuidado ampliado. Diante dos resultados alcançados, recomenda-se a continuidade e expansão de iniciativas semelhantes, com intervenções periódicas e integradas, que fortaleçam a cultura da prevenção e promovam uma melhor qualidade de vida aos trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2022: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 28 de abril de 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Acesso: em 29 de abril de 2025.
- BARROSO, W. S. et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2021**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2020. Acesso: em 29 de abril de 2025.
- CAVALCANTI, M. C. P. et al. Ações educativas para controle da hipertensão arterial: impacto no conhecimento e adesão ao tratamento. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, n. 6, p. 2914–2920, 2018. 6. Acesso: 26 de abril de 2025.
- CUNHA, L. S. et al. Fatores associados à hipertensão arterial: enfoque na predisposição genética e estilo de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília Brav. 74, n. 6, p. e20201032, 2021. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1032>. Acesso: em 26 de abril



de 2025.

CAVALCANTI, A. M. T. et al. Educação em saúde como estratégia de promoção do autocuidado na atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 31, n. 2, p. 1-8, 2018. Acesso: em 02 de maio de 2025.

CUNHA, C. C. et al. Acesso aos serviços de saúde por trabalhadores do setor varejista: uma análise da vulnerabilidade social. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 4, p. 421-427, 2021. Acesso: em 27 de abril de 2025.

FREIRE, T. M. et al. Educação em saúde e o empoderamento do indivíduo: um olhar freiriano. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 24, p. e190624, 2020. <https://doi.org/10.1590/interface.190624>. Acesso: em 23 de abril 2025.

FREIRE, P. et al. Educação em saúde: práticas educativas para a promoção do autocuidado. **Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 2, p. 45-52, 2020.

LACERDA, J. T. et al. A promoção da saúde no ambiente de trabalho: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, p. e1-e9, 2019. Acesso: em 23 de abril de 2025.

LACERDA, J. T. et al. Promoção da saúde no ambiente de trabalho: desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4141– 4150, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.29452017>. Acesso: em 17 de abril 2025.

RODRIGUES, L. A. et al. Fatores de risco ocupacionais para hipertensão arterial entre trabalhadores de supermercado. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 1018, 2022. Acesso: em 17 de abril de 2025.

RODRIGUES, A. M. et al. Condições laborais e riscos à saúde de trabalhadores do setor varejista. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 132, p. 982–993, 2022. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213207>. Acesso: em 15 de abril 2025.

SOUZA, A. P.; MENDES, M. C. Ações educativas na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: uma abordagem participativa. **Revista Enfermagem em Foco**, v. 12, n. 3, p. 508-513, 2021. Acesso: em 30 de abril de 2025.

SOUZA, R. A.; MENDES, I. A. C. Educação em saúde como ferramenta de autocuidado em hipertensos. **Revista de Enfermagem**, Recife, v. 27, n. 2, p. 1– 9, 2021. Acesso em 18 de maio 2025.

WHO – World Health Organization. **Hypertension**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Acesso em: 25 de abril de 2025.

Submissão: janeiro de 2025. Aceite: fevereiro de 2025. Publicação: junho de 2025.

