

A sala de espera do ambulatório do HMTJ foi utilizada como espaço de educação em saúde, abordando o tema Hipertensão Arterial, realizado pela equipe de enfermagem do ambulatório em conjunto com estudantes de enfermagem da suprema e do curso técnico. Durante o momento, foram apresentadas informações básicas sobre a doença, explicando o que é a hipertensão, seus principais tipos e os fatores de risco associados.

Também foram discutidas a importância do diagnóstico precoce, do controle da pressão e da adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e acompanhamento médico. A atividade buscou orientar os pacientes e seus acompanhantes, esclarecendo dúvidas e incentivando o autocuidado, contribuindo para a prevenção de complicações e para a promoção da saúde.

Objetivos:

- Orientar pacientes e acompanhantes sobre o que é a Hipertensão Arterial.
- Informar sobre os principais sinais, sintomas e fatores de risco da doença.
- Destacar a importância do diagnóstico precoce e do acompanhamento em saúde.
- Incentivar hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática de atividade física.
- Promover o autocuidado e a adesão ao tratamento, prevenindo possíveis complicações do diabetes.

Cronograma:

ETAPA	PERÍODO	RESPONSÁVEIS
Realização de alinhamento com a coordenação	Nov/2025 a Dez/2025	Coord. De enfermagem, enfermeira ambulatório
Realização de materiais. Ex: panfletos, cartaz.	Fevereiro 2026	Enfermeira ambulatório
Realização da sala de espera	Abril 2026	Enfermeira, téc. de enfermagem ambulatorial , acadêmicos da liga do tratamento de lesão.

Reunião de planejamento:

A reunião teve como objetivo planejar uma atividade educativa na sala de espera do ambulatório, destacando a importância da educação em saúde para pacientes e acompanhantes. Foi definido como tema hipertensão arterial, devido à alta prevalência da doença e à importância da prevenção e controle.

Foram estabelecidos os objetivos de informar sobre a HAS, orientar sobre sinais, sintomas e fatores de risco, além de incentivar hábitos de vida saudáveis e o autocuidado. A abordagem será realizada por meio de uma conversa educativa, com linguagem simples e espaço para perguntas. Também foram definidos os materiais necessários, a distribuição de tarefas entre os responsáveis e a forma de avaliação da atividade. Ao final, foi realizada a revisão do planejamento e a definição da data e horário da realização da sala de espera.

Montagem da comunicação visual:

Para estimular a participação da população foram desenvolvidos materiais visuais:

- Decoração em pontos estratégicos, cartaz
- Panfletos de divulgação.

Ações Desenvolvidas

As ações desenvolvidas consistiram na realização de uma atividade educativa na sala de espera do ambulatório, abordando o tema Hipertensão Arterial. Durante a atividade, foram apresentadas informações sobre o que é a HAS, seus tipos, principais sinais, sintomas e fatores de risco. Também foram realizadas orientações sobre a importância do controle da pressão arterial, do acompanhamento em saúde e da adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física. Além disso, houve um momento para esclarecimento de dúvidas dos pacientes e acompanhantes, incentivando o autocuidado e a adesão ao tratamento, com o objetivo de prevenir complicações relacionadas à doença.

Conclusão

Título: SALA DE ESPERA- HIPERTENSÃO ARTERIAL

Data: Abril- 2026

a atividade realizada na sala de espera do ambulatório sobre HAS contribuiu para a orientação dos pacientes e acompanhantes, reforçando a importância do autocuidado, da adoção de hábitos saudáveis e do acompanhamento médico. A ação promoveu maior conscientização sobre a doença, incentivando a prevenção de complicações e fortalecendo a educação em saúde no ambiente ambulatorial.

FOTOS

N/A

REFERÊNCIAS:

1) Hipertensão arterial — conceito, diagnóstico e cuidado

1. **Ministério da Saúde – PCDT de Hipertensão Arterial Sistêmica (2025)**: documento oficial do SUS, atualizado em julho de 2025, com definição, diagnóstico, tratamento e acompanhamento.

[Hipertensão Arterial Sistêmica — Ministério da Saúde](#)

Técnica correta para aferir a pressão arterial

2. **Linha de Cuidado do Ministério da Saúde – Técnica de aferição da PA**: orienta que o paciente fique sentado, com pernas descruzadas, pés apoiados no chão, dorso recostado e braço na altura do coração.

[Técnica de aferição da Pressão Arterial \(PA\)](#)

Título: SALA DE ESPERA- HIPERTENSÃO ARTERIAL

Data: Abril- 2026