

CONSULTA DE ENFERMAGEM AOS RECLUSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL NO ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE LISBOA, PORTUGAL

Raquel Xavier Guimarães¹, Maria José Simões Neto Cabrita², Leidy Dayane Paiva de Abreu³, Eliany Nazaré Oliveira⁴, Ana Hirley Rodrigues Magalhães⁵, Rosana Liberato Lopes⁶, Francisca Emanuela Paiva de Abreu⁷

Resumo: Os estabelecimentos prisionais são locais propícios à concentração de situações de risco para a saúde e muitos reclusos são diagnosticados com doenças crônicas, tais como Hipertensão Arterial (HAS). A vivência objetivou relatar a experiência por meio da consulta de enfermagem no Estabelecimento Prisional de Lisboa no controle

-
- 1 Enfermeira. Mestre em Saúde Tropical pela Universidade Nova de Lisboa, Portugal. Mestre em Saúde da Família pela Rede Nordeste em Saúde da Família (RENASF), Fiocruz, Ceará, Brasil. Enfermeira do Estabelecimento Prisional de Lisboa. Enfermeira do Hospital Militar de Lisboa, Portugal. E-mail: raquelguimaraesponte@hotmail.com
 - 2 Enfermeira. Mestre em Ecologia Humana pela Universidade Nova de Lisboa. Especialista em enfermagem de Reabilitação pela Escola superior de Enfermagem Calouste Gulbenkian de Lisboa. Enfermeira Coordenadora do Serviço de Enfermagem do Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal. E-mail: zzea@sapo.pt
 - 3 Enfermeira. Doutora em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde (PPCCLIS) da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Docente do curso de Medicina da Universidade Estadual do Ceará, Crateus, Ceará, Brasil. E-mail: dayannepaiva@hotmail.com
 - 4 Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral, Ceará, Brasil. E-mail: eliany@hotmail.com
 - 5 Enfermeira. Mestre em Saúde da Família pela Rede Nordeste em Saúde da Família (RENASF), Fiocruz, Ceará, Brasil. Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Inta (UNINTA), Sobral, Ceará, Brasil. E-mail: ana15magal@gmail.com
 - 6 Mestre em Saúde da Família pela Renasf/UECE), Doutoranda em Saúde da Família(UCE/CE). Enfermeira da Estratégia Saúde da Família. Email: rosanaliberato@yahoo.com.br
 - 7 Assistente Social. Atua na Estratégia de Saúde da Família de Hidrolândia, Ceará, Brasil. E-mail: manu.rio@hotmail.com

da pressão arterial, adesão ao tratamento de reclusos. Foi realizado um relato de prática realizado de junho de 2021 a abril de 2022, pela equipe de enfermagem no Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, junto aos 99 reclusos com hipertensão arterial, por meio da consulta de enfermagem e atividades de educação em saúde. Na vivência da equipe de enfermagem, foram realizadas 307 consultas, com uma média de 3 consultas por indivíduo. O grupo etário que prevaleceu foi de 50-60 anos. Grande parte dos reclusos tem atividade profissional no setor secundário. A maioria sabem que são hipertensos. Observa-se que a consulta de enfermagem desempenha um papel fundamental na avaliação e transmissão de conhecimentos sobre a Covid-19, na promoção da saúde e prevenção de forma a preparar os reclusos para o autocuidado, capacitando-os para a adoção de comportamentos saudáveis. A experiência mostrou a importância da consulta de enfermagem na implantação de medidas preventivas para evitar e/ou controlar a hipertensão arterial nesse ambiente, e da implementação de ações educativas e normativas voltadas para os reclusos.

Palavras-chave: hipertensão; enfermagem; educação em saúde; cuidados de enfermagem; prisões.

1 INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, o número de adultos com Hipertensão Arterial (HAS) entre 30 e 79 anos aumentou de 650 milhões para 1,28 bilhões nos últimos 30 anos. A hipertensão arterial afeta mais de 30% da população adulta e constitui o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares, das quais se destaca a doença coronária e o acidente vascular cerebral (OPAS, 2020; OMS, 2023).

A prevalência de HAS na população portuguesa foi de 42,2% no de 2014, compatível a prevalência registrada em 2003, sendo mais acentuada no gênero masculino, verificando-se uma maior incidência com o aumento da idade. Dados da Direção Geral de Saúde de Lisboa (2016), apontam que a HAS (13%) é o segundo fator de risco, logo depois dos hábitos alimentares inadequados (16%), a concorrer para o total de anos de vida saudável perdidos da população portuguesa.

A Hipertensão Arterial caracteriza-se pela elevação da pressão do sangue na parede das artérias durante a circulação. Em regra, considera-se que existe hipertensão arterial, quando a pressão máxima (sistólica) é maior ou igual a 140mmhg e a pressão mínima (diastólica) é maior ou igual a 90 mmhg. Trata-se de uma doença silenciosa, que na maior parte das situações não provoca sintomatologia. Daí a importância de avaliar a tensão arterial por um profissional de saúde (OPAS, 2021; OMS, 2023).

A promoção da saúde, prevenção, detecção e tratamento precoce e eficaz da HAS estão entre as estratégias mais econômicas para os sistemas de saúde em todo mundo. Segundo a OPAS, os benefícios no tratamento e controle da tensão arterial para pessoas com menos de 60 anos de idade, reduz os Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC) e redução de doenças coronárias. O aumento no número de pacientes tratados efetivamente para hipertensão, poderia evitar 76

milhões de mortes, 120 milhões de derrames, 79 milhões de ataques cardíacos e 17 milhões de casos de insuficiência cardíaca até 2050 (OPAS, 2023).

O controlo da pressão arterial possibilita aumento de ganhos em saúde e a diminuição da morbidade e mortalidade associados a esta doença, sendo uma evidência para implementação da consulta de enfermagem de hipertensão arterial no estabelecimento prisional de Lisboa.

Segundo a Ordem dos Enfermeiros de Portugal (2021) a consulta é um ato em saúde, em que o profissional de saúde avalia a situação clínica da pessoa e planeia a prestação de cuidados de saúde.

O papel do(a) enfermeiro(a) é fundamental na transformação do cuidado ao utente com doença crônica. Pois este estabelece uma relação terapêutica privilegiada em que o utente é envolvido no seu tratamento e fica detentor de informação sobre a sua doença. Estudos demonstram que utentes informados adotam comportamentos saudáveis e têm melhores resultados clínicos (Teixeira; Mantovani, 2009).

Para a implementação da consulta de enfermagem de hipertensão arterial foi desenvolvido um projeto para aprovação pela direção, para o qual foi elaborado um instrumento de registo individual da consulta, com os seguintes parâmetros: dados sociodemográficos; antecedentes familiares; conhecimento sobre a hipertensão; adesão à medicação; hábitos de vida saudáveis.

A reclusão constitui uma oportunidade para trabalhar esta problemática, pois o ambiente controlado possibilita um fácil acesso à população, permitindo a promoção de estilos de vida saudáveis em consulta de enfermagem. Perante esta contextualização, a vivência tem como objetivo relatar a experiência da equipe de enfermagem do Estabelecimento Prisional de Lisboa, no controle da pressão arterial, adesão ao tratamento e a um estilo de vida saudável pelos reclusos detidos.

2 MÉTODO

Foi realizado um relato de prática ou relato de experiência realizado de junho de 2021 a abril de 2022, pela equipe de enfermagem no Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, junto aos reclusos com hipertensão arterial.

O relato é a descrição que o autor ou uma equipe de trabalho fazem de uma vivência profissional exitosa ou não, apresentando as potencialidades, limitações e realidades que contribuam com a discussão, a troca e a proposição de ideias, com a finalidade de descrever uma experiência vivida que pode contribuir com a construção de conhecimento na área de atuação. A vivência é sempre descrita com detalhes e de modo contextualizado com aporte teórico (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

No Estabelecimento Prisional de Lisboa, a consulta de enfermagem foi implementada em junho de 2021. Tem como principais objetivos, promover

a redução e controle da pressão arterial para valores inferiores a 140/90 mmHg; promover a adoção de estilos de vida saudáveis; fomentar a adesão ao tratamento.

O Estabelecimento Prisional de Lisboa (EPL) está localizado na capital de Lisboa, Portugal. O EPL tem uma lotação de 1300 reclusos sob a tutela do Tribunal de Execução das Penas de Lisboa. Em relação às instalações, o EPL é composto pelos seguintes edifícios: Edifício da Portaria e Instalações de Atividades e de Permanência de Guardas Prisionais; Edifício Principal, onde funcionam a Direção do Estabelecimento Prisional, as Chefias do Corpo de Guardas, os Técnicos de Diversas Áreas Funcionais e os Serviços Administrativos e de Apoio; Zona Prisional- Redondo e Alas Prisionais; Zona de Serviços (Cozinha, Despensa, Lavandaria, Casa das Caldeiras, Oficinas, etc.); Serviços Clínicos; e Messe do Pessoal (Pereira, 2014).

Integram os serviços clínicos do Estabelecimento Prisional, 17 enfermeiros, com diferentes cargas horárias, que variam entre 15 e 35 horas semanais. Três médicos de clínica geral; dois psiquiatras; três psicólogos; dois dentistas; dois farmacêuticos; um administrativo e dois técnicos auxiliares de saúde.

A população reclusa é do gênero masculino, flutuante. Atualmente permanecem diariamente no estabelecimento prisional, em média 900 reclusos, destes 99 são hipertensos e realizam a sua vigilância na consulta de enfermagem de hipertensão arterial, constituindo 9,8% da população.

A pandemia trouxe a necessidade de estabelecer medidas de prevenção relacionadas ao atendimento desse público com hipertensão no estabelecimento prisional. A equipe de enfermagem instituiu rotinas a todos os servidores da penitenciária e os reclusos, a fim de padronizar e coordenar as ações preventivas. Embora, na rotina de trabalho, seja inevitável o surgimento eventual de situações imprevistas, as medidas adotadas provocaram uma oportunidade para a coleta de informações e a vivência aqui declarada.

Os dados do diário de campo serviram para análise reflexiva da experiência com base na literatura que discute sobre a temática. Ressalta-se que por se um relato de experiência não precisa da aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa. Ressalta-se também que segundo a Resolução Nº 510/2016, a vivência utilizou informações de acesso público, cujas informações são agregadas, sem possibilidade de identificação individual (Brasil, 2012; Brasil, 2016).

3 DESENVOLVIMENTO

A experiência tem o intuito de evitar ou reduzir a ocorrência da hipertensão de reclusos com hipertensão arterial no Estabelecimento Prisional de Lisboa, com o intuito de garantir o cuidado em saúde e a integralidade dos encarcerados. Logo, foi realizada a consulta de enfermagem para entender

qual o perfil e o diagnóstico situacional dos reclusos em relação à hipertensão arterial com realização de medidas preventivas.

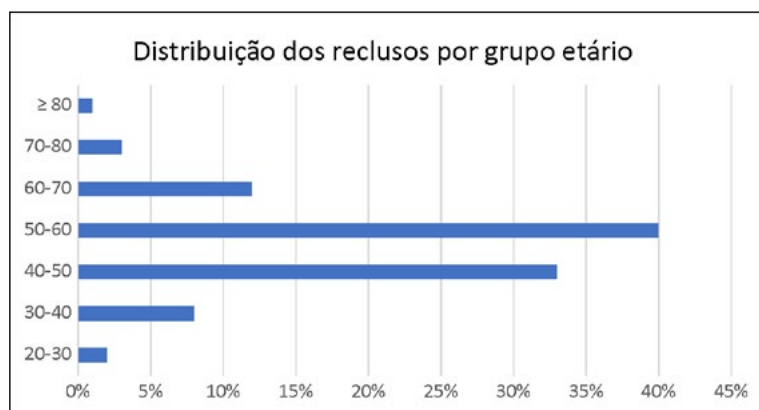
Com as informações das consultas de enfermagem foram implantadas medidas preventivas como: procedimentos para triagem e fluxos de atendimento para os reclusos ingressantes e para os reclusos da unidade que apresentam sintomas; normas, orientações de prevenção e recomendações de conduta para o autocuidado com organização de ciclos informativos direcionados aos público por meio da promoção da saúde e a sensibilização de presos para uso da medicação quando necessário, alimentação saudável e atividade física.

O(a) enfermeiro(a) assume um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção da doença, assim como no controlo e acompanhamento dos casos de hipertensão. Por meio do conhecimento científico e do seu papel como educador, tem a possibilidade de instrumentalizar o portador da doença para o tratamento, melhorando sua qualidade de vida. Torna-se fundamental que enfermeiros(as) conheçam as atitudes, crenças, percepções, pensamentos e práticas realizadas no cotidiano do sistema penitenciário para que possa incentivá-lo a uma participação ativa na adesão ao regime terapêutico (Nóbrega; Figueiredo, 2020).

O perfil dos reclusos é um importante dado a ser analisado, pois possibilita visualizar o diagnóstico situacional e dá uma melhor tomada de decisão da equipe de enfermagem em relação aos cuidados que mudam de acordo com a faixa etária.

De junho de 2021 até abril de 2022, foram seguidos em consulta de enfermagem 99 reclusos e efetuadas 307 consultas, com uma média de cerca de 3 consultas por indivíduo.

Figura 1. Distribuição dos reclusos por grupo etários nas consultas de enfermagem. Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, 2022.



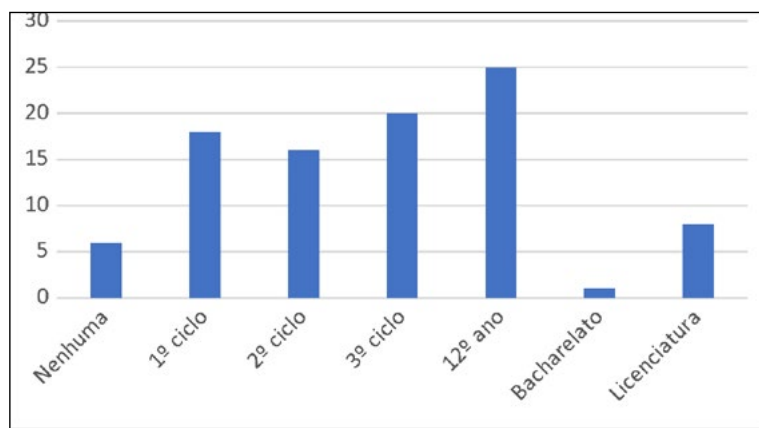
Fonte: autores (2023).

A maioria dos reclusos acompanhados em consulta pertence ao grupo etário dos 50-60 anos (40%), seguindo-se o grupo etário dos 40-50-anos (33 %), e em terceiro lugar o grupo etário dos 50-60 anos (12%). Observa-se que essa faixa etária é a que mais acomete pessoas com hipertensão.

Um estudo realizado em Portugal corrobora com os dados apresentados na experiência da consulta de enfermagem, uma vez que os resultados mostraram que 33,3% da população estudada tinha HTA, e as diferenças analisadas entre sexos e grupos etários na prevalência de Hipertensão Arterial apresentam maiores valores no sexo masculino (M: 43,0% e F: 26,0%) e na faixa etária > 65 anos (76,2%) (Serafim *et al.*, 2019).

O cuidado em saúde reforça a ideia de que os presos estão privados de liberdade e não dos direitos humanos inerentes à sua cidadania. É preciso reforçar que pessoas reclusas, em qualquer natureza da transgressão, mantêm todos os direitos fundamentais, e principalmente o direito a gozar dos mais elevados padrões de saúde física e mental.

Figura 2. Distribuição dos reclusos por habilitações literárias. Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, 2022.



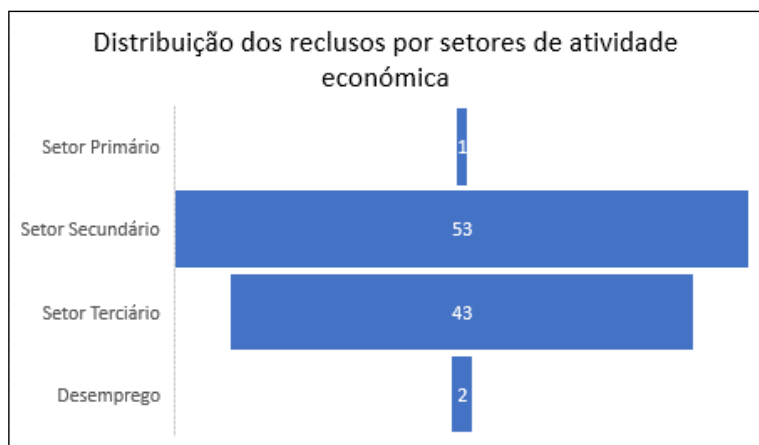
Fonte: autores (2023).

Em relação à habilitação literária foi possível ver que 25 % dos reclusos possuem o 12º ano, sendo este o grau de escolaridade mais comum, 20 % têm o 3º ciclo e 6 % dos reclusos não possuem qualquer grau de escolaridade.

É fundamental que a equipe de enfermagem saiba qual o nível de literacia em saúde da pessoa, a acuidade visual e/ou auditiva, o estilo cognitivo, a afetação do discurso, os aspetos linguísticos e culturais, para que a informação sobre a saúde/doença, tratamento e terapêutica seja abordada de forma plena (Serrão, 2014).

O papel do(a) enfermeiro(a) é imperativo para que a partilha de conhecimentos junto aos reclusos com hipertensão, para que os mesmos saibam conhecer a doença, a fim de estabelecerem, juntos, decisões precisas. Só com a sensibilização para que o paciente reconheça a doença e como lidar com ela. Deste modo, o conhecimento é um fator mediador entre a atitude e a sensibilização, podendo assim, o(a) enfermeiro(a) definir as melhores estratégias de educação para a saúde junto ao público (Nóbrega; Figueiredo, 2020).

Figura 3. Distribuição dos reclusos por grupo setores de atividade econômica. Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, 2022.

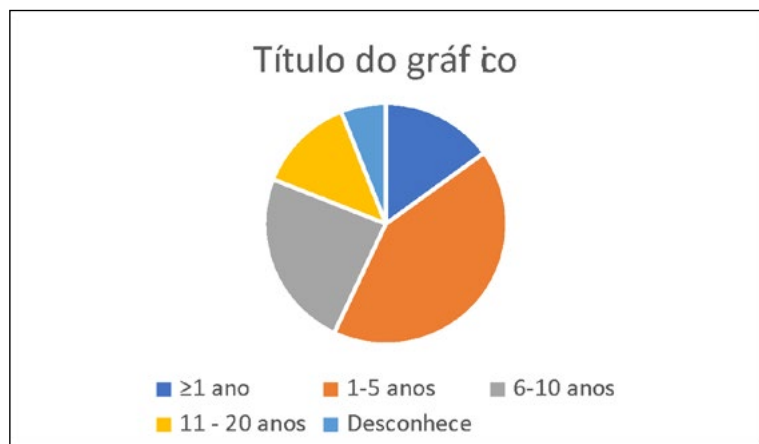


Fonte: autores (2023).

Em Portugal as atividades econômicas encontram-se reunidas em três setores: o primário (agricultura, caça e silvicultura), o secundário (indústria transformadora, produção e distribuição de eletricidade, gás e água e construção) e o terciário (comércio por grosso/a retalho e alojamento e restauração).

Constatamos que 53% dos reclusos desempenhavam a sua atividade profissional no setor secundário, 43% no setor terciário e 2% encontravam-se desempregados.

Figura 4. Número de anos que sabem que são hipertensos. Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, 2022.



Fonte: autores (2023).

A maioria dos reclusos, 42% , sabe que é hipertenso no intervalo de 1 a 5 anos. Destacamos que 15% sabe que é hipertenso há menos de 1 ano. Apoiando-nos na nossa experiência, podemos inferir que alguns reclusos só tomam conhecimento da doença quando ingressam em meio prisional.

Relativamente à componente hereditária, 52% desconhece quem é hipertenso na família, 29% refere-se à mãe e 13% ao pai.

Embora a idade avançada e a genética possam aumentar o risco de hipertensão, fatores modificáveis como uma dieta rica em sal, falta de atividade física ou consumo excessivo de álcool, podem impactar no aumento da hipertensão. Mudanças no estilo de vida dos reclusos, como a adoção de dieta saudável, ser mais ativo e parar de fumar, podem ajudar a reduzir a pressão arterial. Ressalta-se que algumas pessoas precisam de medicamentos para controlar a hipertensão de forma eficaz e evitar complicações relacionadas (OPAS, 2023).

A doença associada com maior predominância é a diabetes, e em segundo lugar a doença cardíaca. Verificamos que 15% não consegue identificar a medicação hipotensora que toma regularmente. Cerca de 18% dos reclusos acrescenta sal à comida.

Avaliação do perímetro abdominal, 34 reclusos apresentavam um perímetro abdominal superior a 102 cm, o que constitui um risco de aparecimento precoce de doença cardiovascular, segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Foi possível observar pela equipe de enfermagem que o excesso de peso constitui uma preocupação, pois muitos reclusos, não comem os alimentos

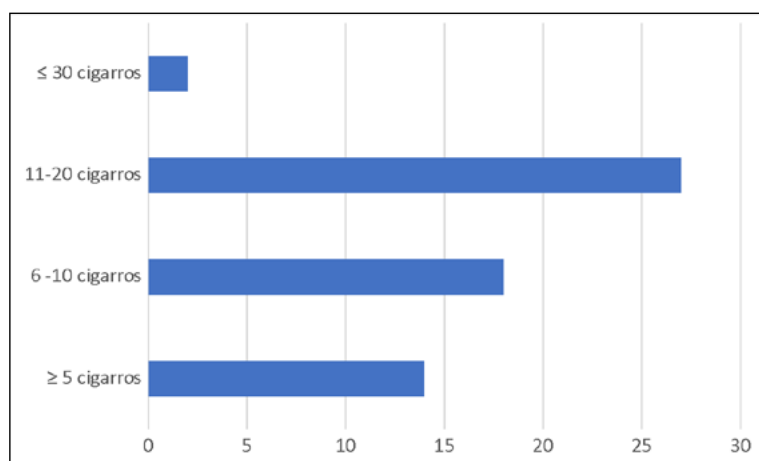
fornecidos pela instituição, mas alimentos processados, ricos em gordura e açúcar, adquiridos no bar e cantina. Um dos constrangimentos é o facto de não existir o apoio de uma nutricionista.

Quanto à atividade física, 50% dos reclusos faz exercício físico, destacando-se a caminhada. Destes, 32 % realizam esta atividade diariamente.

É preciso considerar que para intervir nos fatores de risco modificáveis é de suma importância que a equipa multidisciplinar saiba como se relacionar com o utente e com sua família, pois só através de vínculos de confiança é que será possível a aceitação de algumas mudanças nos hábitos diários. Por outro lado, as competências e estratégias de comunicação não devem ser utilizadas à margem das características individuais, culturais e ambientais dos sujeitos (Costa; Araújo; Almeida; Viegas, 2014).

No momento da consulta, a equipa de enfermagem apresentou estratégias para que os reclusos possam adotar comportamentos saudáveis como caminhada, alimentação saudável e autocuidado na gestão da medicação, fatores de proteção e cuidado em relação a hipertensão e outras doenças relacionadas, além de encaminhar quando necessário para outros profissionais da equipa de saúde. Os profissionais também sinalizam a disponibilidade de pequenos ginásios nas diversas alas em que permanecem e têm apoio de um profissional de atividade física.

Figura 5. Número de cigarros fumados por dia pelos reclusos. Estabelecimento Prisional de Lisboa, Portugal, 2022.



Fonte: autores (2023).

A população reclusa é maioritariamente fumadora. Apuramos que 44,2%, fuma entre 11 a 20 cigarros por dia e 29,5% fuma entre 6 a 10 cigarros por dia.

Para favorecer a adesão ao regime terapêutico, é necessário que a enfermagem junto a equipe de saúde estabeleçam com os reclusos um diálogo, por meio de uma linguagem clara, que atenda às necessidades de informação e esclarecimento, às capacidades cognitivas, crenças culturais e situação socioeconômica dos reclusos. Deste modo, a relação empática é fulcral para o estabelecimento de regras e de um clima de confiança, que entendemos ser de extrema relevância para a aceitação das orientações relativas ao tratamento (Nóbrega; Figueiredo, 2020).

Na consulta de enfermagem de hipertensão, sempre que foi necessário os reclusos foram encaminhados para o médico. Logo, a reclusão é um momento para trabalhar com esta população, pois permite a intervenção nos fatores de risco, relacionados com o tabaco, alimentação equilibrada e atividade física. Os hábitos tabágicos são muito acentuados, relacionados com o stress e a própria vivência da reclusão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência mostrou a importância da implantação de medidas preventivas para evitar e/ou controlar a hipertensão arterial nesse ambiente, e da implementação de ações educativas e normativas voltadas para esse segmento da população.

A hipertensão arterial é uma doença silenciosa, que não provoca quaisquer sintomas, à exceção de valores tensionais elevados, que só se detectam através da medição da tensão arterial. Este facto é muito relevante pois muitos reclusos só tomam conhecimento da doença quando ingressam em meio prisional.

O(a) enfermeiro(a), desempenha um papel fundamental na avaliação e transmissão de conhecimentos sobre a doença. No entanto, este deve ter a capacidade para estabelecer uma relação terapêutica favorável, de forma a transmitir conhecimentos, tendo em vista o controlo da doença crônica e a melhoria da sua gestão.

A consulta de enfermagem aos reclusos com hipertensão arterial, tem como objetivo a promoção da saúde, a prevenção da doença, de forma a preparar a pessoa para aumentar o autocuidado, capacitando-a para a adoção de comportamentos saudáveis, nas áreas da alimentação, gestão da medicação, hábitos de sono, cessação tabágica e atividade física.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução N° 510, de 07 de Abril de 2016**. Brasília: Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução N° 466 de 12 de dezembro de 2012**. Brasília: Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, junho, 2012.

COSTA, Y; ARAÚJO, O; ALMEIDA, L; VIEGAS, S. O papel educativo do enfermeiro na adesão ao tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica: revisão integrativa da literatura. **O Mundo da Saúde**. v.38, n. 4, p. 473-481, 2014. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/155566/A12.pdf. Acesso em: 03 de jan.2024

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>. Acesso em: 28 abr. 2024.

NÓBREGA, T.; FIGUEIREDO, M. do C. EMPOWERMENT AOS IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA SCOPING REVIEW. **Revista da UI_IPSantarém**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 246–259, 2020. DOI: 10.25746/ruiips.v8.i1.19896. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/19896>. Acesso em: 28 abr. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. (org). Hipertension. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Acesso em: 10 dez. 2023.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS. **Dia Mundial da Hipertensão**. Organização Panamericana da Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/campanhas/dia-mundial-da-hipertensao-2020>. Acesso em: 10 dez. 2023.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS. **Mundo tem mais de 700 milhões de pessoas com hipertensão não tratada**. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/25-8-2021-mundo-tem-mais-700-milhoes-pessoas-com-hipertensao-nao-tratada#:~:text=25%20de%20agosto%20de%202021,pelo%20Imperial%20College%20London%20e>. Acesso em: 10 dez. 2023.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS. **Relatório lançado pela OMS detalha o impacto devastador da hipertensão e as formas de combatê-la. 2023**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/19-9-2023-relatorio-lancado-pela-oms-d>. Acesso em: 10 dez. 2023.

PEREIRA, C. **Auditoria aos Consumos Água, Gás e Energia Elétrica no Estabelecimento Prisional de Lisboa, Instituto Politécnico de Tomar**. Dissertação (Mestrado em Manutenção Técnica de Edifícios) - Escola Superior de Tecnologia de Abrantes, Instituto Politécnico de Tomar. Lisboa, Portugal, p. 231, 2014. Disponível em: <https://comun.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10267/10/Relatorio%20de%20estagio%20de%20mestrado%20.pdf>. Acesso em: : 30 nov. 2023.

PORTUGAL. Direção-Geral da Saúde de Portugal. **Direção de Serviços de Informação e Análise**. A Saúde dos Portugueses 2016. Lisboa: DGS, 2017.

PORTUGAL. Ordem dos Enfermeiros. **Parecer do Conselho de Enfermagem nº 53/2021**. Portugal. 2021. Disponível em: https://www.ordemenfermeiros.pt/media/21536/parecer-n%C2%BA-53_ce_13012021_consulta-enfermagem-e-teleconsulta-de-enfermagem.pdf. Acesso em: 30 nov. 2023.

SERAFIM, A. P.; MARTINS-FERREIRA, A. L.; SERAFIM, M. P.; OLIVEIRA, G.; PEDRO-ROCHETA, E.; PIRES, N. Prevalência da hipertensão arterial na população portuguesa em contexto de férias e abordagem multivariada dos fatores de risco através do método HJ-Biplot. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [S. l.], v. 35, n. 6, p. 450–64, 2019. DOI: 10.32385/rpmgf.v35i6.12319. Disponível em: <https://rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/12319>. Acesso em: 28 abr. 2024.

SERRÃO, C. **Manual de Boas Práticas. Projeto Literacia em Saúde: Um desafio na e para a terceira idade**. Escola Superior de Educação, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Instituto Politécnico do Porto. p. 83, 2014. Disponível em: <http://www.eses.ipp.pt/projetos/docs/mbp.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

TEIXEIRA, R. DE C.; MANTOVANI, M. DE F.. Enfermeiros com doença crônica: as relações com o adoecimento, a prevenção e o processo de trabalho. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, n. 2, p. 415–421, jun. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/J9PDLH9p5rNT6rGx4HrQkbs/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 03 de jan.2024.