

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

IVAN MOJENA RODRIGUEZ

**CONHECIMENTOS DOS PACIENTES HIPERTENSOS SOBRE FATORES DE
RISCO QUE INCIDEM NA PREVALÊNCIA E COMPLICAÇÕES DA HAS NA UBS
O TRIÂNGULO MIRANDA DO NORTE**

São Luís
2017

IVAN MOJENA RODRIGUEZ

CONHECIMENTOS DOS PACIENTES HIPERTENSOS SOBRE FATORES DE RISCO QUE INCIDEM NA PREVALÊNCIA E COMPLICAÇÕES DA HAS NA UBS O TRIÂNGULO MIRANDA DO NORTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em saúde da família da Universidade Federal do Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Orientador (a): Lia Cardoso de Aguiar

São Luís
2017

Rodriguez, Ivan Mojena

Conhecimentos dos pacientes hipertensos sobre fatores de risco que incidem na prevalência e complicações da HAS na UBS o triângulo Miranda do Norte /Ivan Mojena Rodriguez. – São Luís, 2017.

13 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Atenção Básica em Saúde) - Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde - PROGRAMA MAIS MÉDICOS, Universidade Federal do Maranhão, UNA-SUS, 2017.

1. Hipertensão. 2. Fatores de Risco. 3. Prevenção de doenças. I. Título.

CDU 616.12-008.331.1

IVAN MOJENA RODRIGUEZ

CONHECIMENTOS DOS PACIENTES HIPERTENSOS SOBRE FATORES DE RISCO QUE INCIDEM NA PREVALÊNCIA E COMPLICAÇÕES DA HAS NA UBS O TRIÂNGULO MIRANDA DO NORTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Universidade Federal do Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof. Lia Cardoso de Aguiar (Orientador)
Mestre em Saúde da Família
Universidade Federal do Maranhão

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica, cujo controle é essencial para a prevenção de complicações em longo prazo, relacionada a morbidade e a mortalidade cardiovascular e cerebral dentre outras. O conhecimento dos fatores de risco para suas complicações o tratamento em medidas não farmacológicas e farmacológicas de vital importância. Nesse sentido as modificações de estilo de vida estão definitivamente comprovadas como eficazes e devem ser estimuladas para a população em geral. O objetivo do estudo é fornecer conhecimentos aos pacientes hipertensos sobre fatores de risco que incidem na prevalência e complicações da HAS acompanhadas pela equipe da Estratégia Saúde da Família na UBS O Triangulo em Miranda do Norte. MA. Para isso será realizada uma intervenção educativa com um grupo de pacientes hipertensos. Serão feitas atividades educativas palestras com os hipertensos que conformam o grupo de pacientes, todo o processo será realizado com abordagem participativa através de diferentes formas de organização palestras e trabalho em grupo com a implementação de varias técnicas participativas. A execução deste projeto demonstrara a eficácia da atenção básica na prevenção de doenças crônicas e suas complicações e gerará um impacto social ao melhorar a qualidade de vida e aumentar a expectativa de vida da população.

Palavras-Chave: Hipertensão. Fatores de Risco. Prevenção de doenças.

ABSTRACT

A Systemic Arterial Hypertension (SAH) it is a chronic disease , which control is essential for the prevention of long-term complications, related to morbidity and cardiovascular and brain mortality within other. The knowledge of risk factors for their complications the treatment in non pharmacological and pharmacological measures of vital importance. Therefore lifestyle modifications are definitively proven as affective and should be stimulated for the general population. The objective of the study to provide knowledge to hypertensive patients on risk factors that increase the prevalence and complications of the has accompanied by the team of the family health strategy the triangle in Miranda do Norte (MA). For that will be an educational intervention with a group of hypertensive patients, will be making educational activities lectures with the hypertensions that conform to the patient group, the whole process will be performed with a participative approach through. Different forms of organization lectures and group work with the implementation of various participatory techniques. The execution of this project will show the effectiveness of basic care in the prevention of chronic diseases and their complications will generate a social impact by improving the quality of life and increasing the population life expectation.

Keywords: Hypertension. Risk factors. Prevention of diseases.

SUMÁRIO

| | | |
|------------|---|----|
| 1 | IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO | 06 |
| 1.1 | Título | 06 |
| 1.2 | Equipe Executora | 06 |
| 1.3 | Parcerias Institucionais | 06 |
| 2 | INTRODUÇÃO | 06 |
| 3 | JUSTIFICATIVA | 08 |
| 4 | OBJETIVOS | 09 |
| 4.1 | Geral | 09 |
| 4.2 | Específicos | 09 |
| 5 | METAS | 09 |
| 6 | METODOLOGIA | 09 |
| 7 | CRONOGRAMA DE ATIVIDADES | 11 |
| 8 | IMPACTOS ESPERADOS | 11 |
| 9 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 12 |
| | REFERÊNCIAS | 13 |

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Conhecimentos dos pacientes Hipertensos sobre fatores de risco que incidem na prevalência e complicações da HAS na UBS O Triângulo Miranda do Norte

1.2 Equipe Executora

- Dr. Ivan Mojena Rodriguez

1.3 Parcerias Institucionais

- Secretaria Municipal de Educação
- Secretaria Municipal de Saúde
- Coordenação de Atenção Básica

2 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) representa um grave problema de saúde no país, não só pela elevada prevalência de 20 % da população adulta, mas também pela acentuada parcela de hipertensos não diagnosticados, ou não tratados de forma adequada, ou ainda pelo alto índice de abandono ao tratamento. É uma doença crônica não transmissível (DCNT) que acomete milhares de pessoas no mundo, multifatorial e associa-se a fatores de risco (FREITAS, 2015).

No mundo estima-se que 50% das mortes na população com idade acima de 50 anos deva-se às patologias do aparelho cardiovascular (CARNEIRO, 2015).

A HAS isoladamente é um dos mais importantes fatores de risco em 80% dos casos de insuficiência cardíaca, insuficiência coronária, acidente vascular cerebral e insuficiência vascular periférica. A Organização Mundial da Saúde (OMS) observou que HAS afeta em média 15% da população adulta mundial, sendo que sua forma primária é a mais prevalente (LADEIRA, 2015).

O controle adequado da pressão arterial é ponto de partida para a diminuição da morbidade e a mortalidade por complicações cardiovasculares e cerebrovasculares. Nos últimos 20 anos a detecção precoce da HAS diminuiu a mortalidade por cardiopatia isquêmica e eventos cerebrovasculares por ser um importante fator de risco para estas doenças (OLIVEIRA, 2013).

A hipertensão arterial é uma doença de alta prevalência no mundo moderno, onde as elevadas taxas de obesidade aliadas a tendência ao envelhecimento das populações vêm reforçar esta estatística. O diagnóstico da hipertensão depende de uma avaliação criteriosa procurando-se identificar a presença de hipertensão secundária, assim como os portadores de hipertensão de consultório, condição relativamente frequente nos extremos da idade (MIRANDA, 2014).

A obtenção de um controle pressórico rigoroso menor de 140x90mmHg mostrou nos últimos anos prover uma redução substancial no risco cardiovascular, particularmente no que se refere à ocorrência do acidente vascular cerebral e da insuficiência cardíaca (VIEIRA, 2015).

Engloba-se nestes resultados o impacto do tratamento da hipertensão sistólica isolada em pacientes idosos, situação antigamente pouco abordada em populações nas quais se encontram presentes outros fatores de risco, lesões de órgãos alvos ou condições clínicas correlatadas o impacto da pressão arterial sobre a morbimortalidade cardiovascular será ainda maior, a obtenção de alvos pressóricos mais estreitos menor de 130x80mmHg particularmente na população de diabéticos, nefrópatas e cardiopatas, tem mostrado maior proteção (NASCIMENTO, 2013).

Para qualquer paciente, as recomendações para as modificações no estilo de vida e controle dos fatores de risco devem ser enfatizadas, destacando-se a redução do peso corporal que terá grande impacto sobre o controle da pressão e os distúrbios associados à síndrome metabólica (FERREIRA, 2015). A utilização de anti-hipertensivos por sua vez, faz frequentemente necessária e em mais de dois terços dos pacientes duas ou mais drogas serão utilizadas (DIAS, 2013).

O Ministério da Saúde vem adotando várias estratégias e ações para reduzir o número das doenças cardiovasculares na população brasileira como as medidas antitabagismo as políticas de alimentação e nutrição e de promoção da saúde, com ênfase na escola e ainda as ações de atenção á hipertensão e diabetes notadamente na rede básica de saúde (DIEHT, 2015)

É importante registrar que a adoção da Estratégia Saúde da Família como política prioritária de atenção primária por sua conformação e processo de trabalho, compreende as condições mais favoráveis para a abordagem das doenças crônicas não transmissíveis (RADOVANOVIC, 2014).

A perda de peso em pessoas obesas, aumento do exercício aeróbico (caminhada rápida pelo menos 30 minutos por dia) e diminuir o consumo de álcool em pessoas que bebem quantidades excessivas tem demonstrado ser eficazes na redução da pressão sanguínea, além disso a redução da ingestão de sódio e uma dieta baixa em gorduras total, ácidos graxos saturados e colesterol e rica em frutas legumes e produtos lácteos com baixo teor de gorduras mostrou uma queda na pressão arterial (WESCHERFELDER, 2012)

Os profissionais de saúde devem fortalecer a educação em saúde incentivar o autocuidado dos pacientes para os mesmos obterem uma melhor qualidade de vida com atenção para o estilo de vida individual e para contextos culturais em que vivem. Buscando com isso evitar a não aderência ao tratamento tendo como consequência o abandono ou irregularidade durante o seu seguimento (RIVEIRO, 2012)

A prevenção primária é uma aliada ao combate à hipertensão, adoção de um estilo de vida saudável e controle dos níveis pressóricos através do tratamento medicamentoso e não medicamentoso favorecem o bem-estar dos pacientes com hipertensão.

3 JUSTIFICATIVA

No Brasil são cerca de 17 milhões de portadores de hipertensão arterial 35 % da população de 40 anos e mais. E esse número é crescente, seu aparecimento está cada vez mais precoce. A carga de doença representada pela morbimortalidade devida à doença é muito alta e por tudo isso a Hipertensão Arterial é um problema de saúde pública no Brasil e no mundo (BRASIL, 2006)

Por ser na maior parte do seu curso assintomática, seu diagnóstico e tratamento é frequentemente negligenciado, somando-se a isso a baixa adesão, por parte do paciente ao tratamento prescrito. Estes são os principais fatores que determinam um controle muito baixo da HAS aos níveis considerados normais em todo o mundo (BRASIL, 2006).

Desde que os hipertensos conheçam sua condição e mantenham-se em tratamento e melhorem seu estilo de vida eliminando os fatores de risco, está demonstrado que os estilos de vida saudáveis estão associados a um menor risco de doença cardiovascular.

O município de Miranda do Norte tem uma elevada prevalência de pacientes Hipertensos e muitos com fatores de risco importantes para desencadear esta doença (PREFEITURA DE MIRANDA DO NORTE, 2016).

Com a realização deste trabalho cujo objetivo é fornecer conhecimentos aos pacientes hipertensos sobre fatores de risco que incidem na prevalência e complicações de HAS para mudança do estilo de vida e controle da doença.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Fornecer conhecimentos aos pacientes hipertensos sobre fatores de risco que incidem na prevalência e complicações da HAS.

4.2 Específicos

- Agregar informações sobre HAS valorizando conhecimentos prévios dos hipertensos.
- Promover mudanças aos estilos de vida dos pacientes portadores de HAS.

5 METAS

Aumentar o conhecimento sobre fatores de risco que incidem na prevalência e complicações da HAS em 100% dos pacientes hipertensos.

6 METODOLOGIA

Será realizada uma intervenção educativa com um grupo de pacientes hipertensos acompanhados pela equipe de saúde da família na Unidade Básica Saúde Triângulo, no município de Miranda do Norte (MA).

Serão feitas atividades educativas palestras com os hipertensos que conformam o grupo de pacientes, todo o processo será realizado com abordagem participativa através de diferentes formas de organização palestras e trabalho em grupo com a implementação de várias técnicas participativas.

As relações entre facilitador e aluno serão garantidas para alcançar uma boa comunicação e compreensão. Serão realizadas seis palestras a fim de aprofundar alguns temas de interesse para os pacientes com hipertensão arterial, aumentar conhecimentos de fatores de risco para doença cardiovascular, promover as mudanças nos estilos de vida dos pacientes com HAS que é um denominador comum para o controle de HAS e outros agravos.

Serão feitas um total de seis palestras com uma hora de duração em parceria com a Secretaria Municipal de Educação na escola Jorge Salomão.

Os temas a desenvolver nas palestras são:

Causas mais frequentes de aumento do colesterol e suas consequências negativas para a saúde (LADEIRA, 2015).

Obesidade. Orientações sobre os impactos negativos sobre a saúde. (Diehl, 2015)

Diabetes mellitus. Sintomas mas frequentes. Importância da pratica de atividade física (DIEHL, 2015).

Hipertensão arterial sistêmica. Importância do tratamento farmacológico e não farmacológico (LADEIRA, 2015).

Alcoolismo: Orientações sobre os efeitos nocivos do álcool e o impacto social para quem consume (OLIVEIRA, 2015).

Estresse: Abordar o impacto dos altos níveis de estresse sobre a saúde (OLIVEIRA, 2015).

7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

| ATIVIDADES | Mês 01 | Mês 02 | Mês 03 | Mês 04 | Mês 05 | Mês 06 | Mês 07 |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Identificação do problema | X | | | | | | |
| Planejamento das ações de intervenção | X | | | | | | |
| Capacitação da equipe | X | | | | | | |
| Capacitação do público alvo | X | X | | | | | |
| Ações educativas | | | x | X | x | x | |
| Monitoramento das atividades | | | x | x | x | x | |
| Avaliação dos resultados | | | | | | | x |

8 IMPACTOS ESPERADOS

A implantação do presente plano de ação será importante para reduzir custos com morbidades associadas a HAS, além disso serão reduzidos gastos com medicamentos e internações, aumento da qualidade de vida dos portadores de doenças e maior expectativa de vida.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estratégia educativa fornecerá conhecimentos aos pacientes hipertensos sobre a importância de conhecer sobre sua doença, os fatores de risco para doença cardiovascular, onde a mudança de estilos de vida joga um importante papel na prevenção e controle da HAS, além disso gerará um impacto social ao melhorar a qualidade de vida e aumentar a expectativa de vida da população, também haverá um impacto econômico porque reduzirá os gastos nos cuidados de saúde dos pacientes hipertensos.

REFERÊNCIAS

- CARLUCCHI, E.M.S. et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. *Comun. ciênc. saúde*, v. 24, n. 4, p. 375-384, 2013.
- CARNEIRO, M. A. Hipertensão Arterial Sistêmica. Perfil Epidemiológico da População Brasileira. *Revista de Ciências*. N. 2, 2015.
- DIAS, F.M.P. Fatores de risco para Doenças Cardiovasculares em Idosos. Belo Horizonte. Rede de Bibliotecas da FIOCRUZ. 2013.
- DIEHT, L. A. Endocrinologia. 2015.
- FERREIRA, S.M.P.C.; CASTRO, S.R.M. Qualidade de vida dos idosos com hipertensão arterial sistêmica: Revisão Sistemática. CIEH, vol. 2, n.1, 2015. Disponível em: www.cich.com.br anais.
- LADEIRA, J.P. Cardiologia. 2015.
- MIRANDA, C.M.M. O controle da Hipertensão Arterial Sistêmica na Estratégia de Saúde da Família. Belo Horizonte. 15 de Fevereiro 2014.
- NASCIMENTO, J.S. Fatores de risco modificáveis para as doenças cardiovasculares. Fortaleza, 12 (4) 709-715. 2013.
- NASCIMENTO, M.F. Fatores determinantes da Hipertensão Arterial Sistêmica em dois grupos de hiperdia em um município soiano. *Revista Faculdade Montes Belos (FMB)*, v.8, n.4 (163-202), 2015.
- OLIVEIRA, L.M. Psiquiatria. 2015.
- RIBEIRO, B.M.A. Prevalência da hipertensão arterial sistêmica nos pacientes portadores de acidente vascular encefálico, atendidos na emergência de um hospital público terciário. *Rev. Bras Clin Med.* 7: 357-360 2012.
- RODOVANOVIC, C.A. Hipertensão Arterial e outros fatores de risco associados as doenças cardiovasculares em adultos. *Rev. Latino- Americana de Enfermagem*, vol. 22, n. 4 julho – agosto, 2014.
- TORRES, O.E.C. Hipertensão Arterial: Fatores que interferem no seguimento do regime terapêutico. Recife, 7 (11):488-497. 2013.
- VIEIRA, K.F. Fatores de risco e as repercussões da obesidade na vida de idosos obesos. *Recife Rev. Enf. UFPE online* 9 (1) 8-14, Jan 2015.
- WESCHERFELDER, M. Hipertensão Arterial: principais fatores de risco modificáveis na estratégia de saúde da família. *Rev. Eletrônica trimestral de enfermagem*. Abril 2012.