**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**
**UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNA-SUS)**
**NÚCLEO DO CEARÁ**
**NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO**
**A DISTÂNCIA EM SAÚDE**
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**DORAINE MARTI MORENO**

# MEDIDAS EDUCATIVAS PARA PREVENÇÃODA HIPERTENSÃO ARTERIAL

**FORTALEZA**

**2015**

**DORAINE MARTI MORENO**

# MEDIDAS EDUCATIVAS PARA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Orientador: Profº. Esp. Vanessa da Frota Santos

**FORTALEZA**

**2015**

**DORAINE MARTI MORENO**

# MEDIDAS EDUCATIVAS PARA PREVENÇÃODA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Aprovado em: __/___/___

BANCA EXAMINADORA

_____

Profº., Esp. Vanessa da Frota Santos

Universidade Federal do Ceará

_____

Profº., Esp.Samyla Citó Pedrosa

Universidade Federal do Ceará

_____

Profº., Me.Caroline Mary

Universidade Federal do Ceará

# RESUMO

Atualmente, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é considerada um grave problema de saúde pública, que acomete muitos brasileiros. Sendo responsável por inúmeros problemas sistêmicos, como acidente vascular cerebral e doenças arteriais coronárias. A HAS está associada, dentre outros fatores, a dietas ricas em gorduras e consumo exacerbado de sal e ao sedentarismo. Assim, faz- se necessário a conscientização da população acerca da aquisição de hábitos de vida saudáveis. Diante dessa situação, observou que no distrito de Missi, interior do estado do Ceará, há um grande número de hipertensos, caracterizando uma população de risco para o desenvolvimento de doenças coronárias. Assim, objetivou-se desenvolver um plano de intervenção para prevenção da hipertensão da população do município de Irauçuba, Ceará, mediante atividades educativas, acerca da importância da aquisição de hábitos de vida saudáveis para promoção da saúde, melhoria da qualidade de vida e redução da incidência de casos de hipertensão arterial,

**Palavras-chave:** Hipertensão, Promoção da Saúde, Saúde Pública.

## ABSTRACT

Currently, systemic arterial hypertension (SAH) is considered a serious public health problem that affects many Brazilians. It is responsible for several systemic problems such as stroke and coronary artery disease. Hypertension is associated, among other factors, the high-fat diets and exacerbated salt intake and inactivity. So faz- if necessary public awareness about the acquisition of healthy living habits. Faced with this situation, he noted that the Mississippi district in the state of Ceara, there are a lot of hypertensive, featuring a population at risk for developing coronary heart disease. So aim to draw up an action plan seeking to guide and educate the local population, through educational activities about the importance of acquiring healthy living habits for health promotion, improving the quality of life and reducing the incidence of cases of arterial hypertension,

**Keywords**: Hypertension, Health Promotion, Public Health.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Universidade Federal do Ceará

M843m Moreno, Doraine Marti.

Medidas educativas para prevenção da hipertensão arterial / Doraine Marti Moreno. – 2015.

19 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Universidade Federal do Ceará, Universidade Aberta do SUS (UNA-SUS) – Núcleo Ceará, Núcleo de Tecnologias de Educação em Saúde à Distância (NUTEDS), Curso de Especialização em Saúde da Família, Fortaleza, 2015.

Orientação: Esp. Vanessa da Frota Santos.

1. Hipertensão. 2. Intervenção Educativa. 3. Promoção da Saúde. I. Título.

CDD 616.132

# SUMÁRIO


| | | |
|---|---|---|
| **1** | **INTRODUÇÃO..... .....** | 7 |
| **2** | **PROBLEMA.....** | 8 |
| **3** | **JUSTIFICATIVA.....** | 9 |
| **4**<br>**4.1** | **OBJETIVOS**<br>**GERAL.....** | 10 |
| **4.2** | **ESPECIFICOS.....** | 10 |
| **5** | **REVISÃO DE LITERATURA.....** | 11 |
| **6** | **METODOLOGIA..... .....** | 12 |
| **7.** | **CRONOGRAMA.....** | 14 |
| **8.** | **RECURSOS NECESSÁRIOS.....** | 15 |
| **9.** | **ORÇAMENTO .....** | 16 |
| **10.** | **RESULTADOS ESPERADOS.....**<br>**REFERÊNCIAS.....** | 17<br>18 |

# 1. INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) transformou-se numa epidemia no mundo moderno. Cerca de 50% dos adultos acima de 50 anos são hipertensos e, infelizmente, esse número não para de crescer. A prevalência estimada de hipertensão no Brasil atualmente é de 35% da população acima de 40 anos. Isso representa um total de 17 milhões de portadores da doença. (DBH, 2010)

Apesar do seu surgimento estar intimamente relacionado a fatores de risco individuais, tais como idade, sexo, raça/cor e história familiar. Mas a prevenção da HAS pode ser obtida mediante a eliminação ou controle dos fatores de risco ambientais, como sedentarismo, sobrepeso, consumo de alimentos gordurosos e salgados, ingestão diária de café ou de bebidas que contenham cafeína, uso abusivo de álcool, estresse não gerenciado e tabagismo. Assim, esse quadro pode ser alterado adotando-se um estilo de vida saudável, mediante a prática regular de exercício físico; o controle do peso, a alimentação saudável, consumo moderado de álcool, a abolição do hábito do tabagismo e o gerenciamento do estresse. (DBH, 2010)

Na Unidade de Saúde (UBS) Antônio Gaudêncio de Anário Braga, Distrito de Missi no município de Irauçuba, interior do Ceará, há um grande número de hipertensos, de diferentes faixas etárias, abrangendo a população como um todo. Sendo de difícil controle, pois a população é bastante resistente à adoção de hábitos de vida saudáveis.

## 2. PROBLEMÁTICA

A elevação da pressão arterial é uma condição clínica multifatorial, associada a alterações funcionais e estruturais de órgãos alvos, como: coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos. É considerada um dos principais fatores de risco de doenças cardiovasculares e deve receber atenção e o cuidado de todos.(BASTOS, BREGMAN, KIRSZTAJN, 2010).

Na UBS Antonio Gaudêncio de Anário Braga/Missi – Irauçuba, existem 270 hipertensos entre 40 a 70 anos de idade, de acordo com os dados do Sistema de Informação da Atenção Básica (SIAB), os quais são acompanhados nas consultas periodicamente, mas o que se observa é o não controle da pressão arterial, tendo como causas a não adesão terapêutica, a falta de controle dos níveis pressóricos, devido a falta de orientações acerca de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação saudável, adesão terapêutica, a prática de atividade física e o controle do estresse.

## 3. JUSTIFICATIVA

Atualmente, a HAS é considerada um grave problema de saúde pública, de repercussão nacional, que pode acarretar sérias consequências à saúde do indivíduo e que necessita urgentemente de medidas governamentais para prevenção e redução da incidência de novos casos.

Em virtude do elevado número de casos de hipertensos na unidade de saúde resolveu-se desenvolver o plano de intervenção para reduzir a incidência da doença no município de Irauçuba, interior do Ceará, mediante o desenvolvimento de estratégias educativas, levando informações e orientações acerca da prevenção, diagnóstico e tratamento da doença, buscando promover a saúde dessa população e conscientizá-los da importância da aquisição de hábitos de vida saudáveis.

# 4. OBJETIVOS

## 4.1. OBJETIVO GERAL

- Desenvolver um plano de intervenção para prevenção da hipertensão da população do município de Irauçuba, Ceará.

## 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as características sociodemográficas da população.
- Identificar os fatores de risco associados à hipertensão arterial.
- Desenvolver ações educativas juntos aos usuários da Unidade Básica de Saúde Antonio Gaudêncio de Anario Braga/Missi, para a prevenção desta problemática.

## 5. REVISÃO DE LITERATURA

A Hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, fazendo com que o coração bombeie cada vez mais forte o volume sanguíneo para atender as necessidades do organismo. A pressão sanguínea envolve duas medidas, as quais tratam-se da sistólica e da diastólica. A pressão normal em repouso situa-se entre os 100 e 140 mmHg para a sistólica e entre 60 e 90 mmHg para a diastólica. A HA é considerada um dos principais fatores de risco para a ocorrência de complicações sistêmicas, entre as quais se destacam acidente vascular cerebral, enfarte agudo do miocárdio, aneurisma arterial doenças renais. (DHA, 2010). Assim, a hipertensão arterial sistêmica pode ser definida como a elevação crônica da pressão arterial sistólica (PAS) ou pressão arterial diastólica (PAD). (OLIVEIRA, NOGUEIRA; 2010).

A HAS tem sido considerada como uma das principais causas de morbimortalidade em todo o mundo, pois é considerada como sendo um dos mais importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doença vascular cerebral, insuficiência renal e cardíaca e doença arterial coronariana. (BORGES et al, 2008).Essa doença acomete aproximadamente 25% da população mundial, com previsão de aumento para 60% dos casos da doença em 2025. (FERREIRA *et al*, 2009).

Alguns fatores são considerados como determinantes para o surgimento da hipertensão arterial sistêmica, como o excesso de peso, o fumo, o consumo de álcool, a alimentação inadequada, a inatividade física e a história familiar, a qual tem ocupado destaque entre os principais fatores. (WENZEL, SOUZA, SOUZA; 2009). Um terço da fisiopatogênese da hipertensão arterial pode ser atribuído aos fatores genéticos. (BARRETO, FILHO, KRIEGER; 2003). A história familiar é um fator importante no desenvolvimento da HAS, como mostra o estudo realizado no Brasil que avaliou 43 adolescentes e identificou que os filhos de pais hipertensos apresentavam aumento das pressões sistólicas e diastólicas, bem como perfil lipídico desfavorável. (KUSCHNIR, MENDONÇA; 2007)

Em relação aos fatores ambientais associados à hipertensão arterial, ainda destacam-se, no caso das mulheres, a menopausa e a idade elevada (LESSA et al; 2006).

# 6. METODOLOGIA

## 6.1. Cenário da Intervenção

O plano de intervenção será realizado na Unidade de Saúde Antônio Gaudêncio de Anário Braga, localizada no Distrito de Missi, estando localizado a 25 km da sede de Irauçuba e se limita ao norte – Cajazeiras/Miraima; Sul-BR- 222/Irauçuba Leste-Barreiras/Irauçuba, Oeste Poço da Onça/Miraima. No Programa de Saúde da Família, foi cadastrada toda a população missiense residente na referida zona rural, totalizando 4.743pessoas atendidas no Distrito de Missi, segundo dados obtidos do SIAB.

## 6.2. População do Estudo

O plano será realizado com toda a população que é atendida na Unidade de Saúde e que é abrangida pela equipe Antonio Gaudêncio de Anario Braga do Programa de Saúde da Família.

## 6.3. Procedimentos da Intervenção

As medidas educativas serão realizadas através de encontros, com palestras e ações educativas com os usuários do serviço e por meio de visitas domiciliares com os ACS – Agente Comunitário de Saúde.

Primeiro momento: o plano será apresentado para a gestão da unidade de saúde, compartilhando as idéias e aderindo a possíveis sugestões dos outros profissionais.

Segundo momento: a proposta de intervenção será apresentada aos usuários do serviço, onde será feito o convite para a participação dos mesmos nos encontros que acontecerão na unidade de saúde.

Terceiro momento: serão realizadas atividades educativas, tendo como facilitadores a médica, a enfermeira e os ACS da unidade de saúde, que terão duração

de uma hora e que ocorrerá semanalmente. Serão administradas palestras e atividades educativas tendo como tema aquisição de hábitos de vida saudáveis para prevenir o aumento da incidência da HAS. E para ter maior abrangência será realizada visitas domiciliares pelos ACS para orientar a população que não pode se dirigir a unidade de saúde para participar dos encontros.

### 6.4 Aspectos éticos e legais

O estudo respeitará os princípios da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde/ Ministério da Saúde, que dispõe sobre as pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012), assim como os princípios éticos em pesquisa. O anonimato dos sujeitos será garantido e será assegurada a confidencialidade, a privacidade, a proteção da imagem, garantindo a utilização das informações em benefício das pessoas e utilizadas apenas no âmbito deste estudo.

## 7. CRONOGRAMA

| Etapas | Junho 2015 | Julho 2015 | Agosto 2015 | Setembro |
|---|---|---|---|---|
| 1º Passo. Apresentação do projeto a UBS | X | | | |
| 2º Passo. Convite aos usuários da unidade de saúde | | X | | |
| 3º Passo. Estratégias educativas | | | X | X |

## 8. RECURSOS NECESSÁRIOS

Os recursos humanos são representados pelos profissionais da equipe multidisciplinar que atua na unidade: dois médicos, dois enfermeiros, dois auxiliares de enfermagem e nove Agentes Comunitários de Saúde.

Os recursos materiais que serão utilizados serão: panfletos, figuras e materiais do posto de saúde para demonstração, computador, banner, folhas e canetas.

E os recursos físicos que se tratam de salas para realização dos grupos.

## 9. ORÇAMENTO

Todos os gastos serão custeados pelo próprio pesquisador.

| **Descrição** | **Valor** | **R$ Total** |
|---|---|---|
| Computador | 1.500 | 1.500 |
| Impressão | 0,50 | 50,00 |
| Banners | 70,00 | 70,00 |
| Resma papel | 15,00 | 15,00 |
| Caneta esferográfica | 1,00 | 9,00 |
| | **TOTAL** | **R$ 1.644** |

## 10. RESULTADOS ESPERADOS

Com essas atividades educativas espera-se melhorar a qualidade de vida da população reduzindo o índice de hipertensos e diminuindo os riscos de desenvolvimento das doenças crônicas.

Por fim, espera-se que este plano de intervenção possa trazer melhorias na saúde da população do distrito de Missi, pertencente a Unidade de Saúde Antônio Gaudêncio de Anário Braga, mediante o processo de educação em saúde.

**REFERÊNCIAS**

BASTOS, M. G., BREGMAN, R.; KIRSZTAJN, G. M.Doença renal crônica: frequente e grave, mas também prevenível e tratável. **Rev. Assoc. Med. Bras**. vol.56 no.2 São Paulo 2010.

BARRETO-FILHO, J. A. S; KRIEGER, J. E. Genética e hipertensão arterial: conhecimento aplicado à prática clínica. *Rev. Soc. Bras. Card. Estado de São Paulo*, v.13, n.1, p. 46-55, 2003.

BORGES, H.P.; et al . Associação entre hipertensão arterial e excesso de peso em adultos, Belém, Pará, 2005. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, v.91, n.2, p.110-18, 2008. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2008001400007&script=sci_arttext 08 de junho de 2015

FERREIRA SRG, MOURA EC, MALTA DC, SARNO F. Freqüência de hipertensão arterial e fatores associados:Brasil, 2006. Rev Saúde Pública 2009 - http://anais.unicentro.br/xixeaic/pdf/2071.pdf

LESSA I. Estudos brasileiros sobre a epidemiologia da hipertensão arterial: análise crítica dos estudos de prevalência. Informe Epidemiológico do SUS 1993;3:59-75.

KUSCHNIR, M.C.C; MENDONÇA, G.A.S. Fatores de risco associados à hipertensão arterial em adolescentes. Jornal de Pediatria, v.83, n. 4, 2007. Disponível: http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0034-89102009005000059&script=sci_ abstract&tlng=em

OLIVEIRA, A.F.C; NOGUEIRA, M.S. Obesidade como fator de risco para a hipertensão entre profissionais de enfermagem de uma instituição filantrópica. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v.44, n.2, p.388-94, 2010. Disponível: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/21.pdf

SIAB – Sistema de Informação da Atenção Básica – 2015

WENZEL, D; SOUZA, J.M.P; SOUZA, S.B. Prevalência de hipertensão arterial em militares jovens e fatores associados. Revista de Saúde Pública, v.43, n.5, p. 789-95, 2009. Disponível: http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0034-89102009005000059&script=sci_abstract&tlng=em