

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

LEYANIS PAUMIER LAFITA

**ELEVAR O CONHECIMENTO SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL E
PREVENÇÃO DOS FATORES DE RISCO NA POPULAÇÃO HIPERTENSA DO
PSF GUARIBAS NO MUNICÍPIO DE ANGUERA, BAHIA**

São Luís
2017

LEYANIS PAUMIER LAFITA

**ELEVAR O CONHECIMENTO SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL E
PREVENÇÃO DOS FATORES DE RISCO NA POPULAÇÃO HIPERTENSA DO
PSF GUARIBAS NO MUNICÍPIO DE ANGUERA, BAHIA**

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.

Orientadora: Ana Paula Gameiro Cappelli

São Luís
2017

Lafita, Leyanis Paumier

Elevar o conhecimento sobre Hipertensão Arterial e prevenção dos fatores de risco na população hipertensa do PSF Guaribas no município de Anguera, Bahia/Leyanis Paumier Lafita. – São Luís, 2017.

17 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. Atenção Primária à Saúde. 3. Doenças não transmissíveis. I. Título.

CDU 616.12-008.331.1

LEYANIS PAUMIER LAFITA

**ELEVAR O CONHECIMENTO SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL E
PREVENÇÃO DOS FATORES DE RISCO NA POPULAÇÃO HIPERTENSA DO
PSF GUARIBAS NO MUNICÍPIO DE ANGUERA, BAHIA**

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. Ana Paula Gameiro

Doutora
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica é citada na literatura como um grave problema de saúde pública. Sabe-se que as doenças cardiovasculares são a primeira causa de óbitos em todo o mundo, dentre estas a Hipertensão se destaca por não apresentar cura, e por sua elevada incidência e prevalência. Na comunidade assistida pelo PSF Guaribas em Anguera - BA verifica-se grande índice de desconhecimento da patologia, e nos últimos meses um elevado número de pacientes foi diagnosticado com a patologia. Diante disso, o presente projeto de intervenção buscou propor estratégias para aumentar o conhecimento da comunidade sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica, bem como promover a prevenção dos fatores de risco para a patologia. Espera-se que com as ações propostas seja possível intervir precocemente, e prevenir a patologia na população adstrita, bem como promover o autocuidado em pacientes hipertensos já identificados.

Palavras-chave: Hipertensão. Atenção Primária à Saúde. Doenças não transmissíveis.

ABSTRACT

Systemic Arterial Hypertension is cited in the literature as a serious public health problem. It is known that cardiovascular diseases are the leading cause of death worldwide, among them, Hypertension stands out due to its lack of cure and its high incidence and prevalence. In the community assisted by the PSF Guaribas in Anguera - BA there is a high rate of ignorance of the pathology, and in the last months a large number of patients were diagnosed with the pathology. In view of this, the present intervention project sought to propose strategies to increase the community's knowledge about Systemic Arterial Hypertension, as well as to promote the prevention of risk factors for pathology. It is hoped that with the proposed actions it will be possible to intervene early, and to prevent pathology in the affiliated population, as well as to promote self-care in hypertensive patients already identified.

Keywords: Hypertension. Primary Health Care. Noncommunicable diseases.

SUMÁRIO

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO	8
1.1 Título	8
1.2 Equipe Executora	8
1.3 Parcerias Institucionais.....	8
2 INTRODUÇÃO	9
3 JUSTIFICATIVA	10
4 OBJETIVOS	11
4.1 Geral.....	11
4.2 Específicos	11
5 METAS.....	12
6 METODOLOGIA.....	13
6.1 Busca ativa por pacientes com HAS	13
6.2 Educação em Saúde com a Comunidade	14
6.4 Atendimento individualizado aos Hipertensos	14
6.5 Atendimento individualizado e em grupo com nutricionista e educadora física... 14	
6.6 Acompanhamento das ações propostas	14
7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	15
8 IMPACTOS ESPERADOS	16
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Elevar o conhecimento sobre hipertensão arterial e prevenção dos fatores de risco na população hipertensa do PSF Guaribas no município de Anguera Bahia.

1.2 Equipe Executora

- Leyanis Paumier Lafita.
- Ana Paula Gameiro Cappelli.

1.3 Parcerias Institucionais

- Secretaria Municipal de Saúde

2 INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é conceituada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia como uma patologia crônica, de alta prevalência e não transmissível, que é caracterizada como um dos mais relevantes fatores de risco cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010). Thomopoulos, Parati e Zanchetti (2015) pontuam que a redução dos níveis pressóricos na população adulta deve ser uma das prioridades dos serviços de atenção básica, tendo em vista a repercussão positiva que esta ação teria, com a diminuição massiva das doenças do aparelho circulatório, bem como a redução do número de óbitos por patologias cardiovasculares.

He, Li e MacGregor (2013) pontuam em seu estudo que a prevenção da HAS nem sempre envolve tratamento medicamentoso, e quando envolve apenas o tratamento não é suficiente para um controle eficaz, sendo necessárias também intervenções que promovam mudanças nos hábitos de vida, com redução do sedentarismo e melhora da alimentação. No estudo, os autores verificaram que uma dieta pobre em sódio poderia contribuir para uma queda de Pressão Arterial (PA) em até 4,18mmHg. Em estudo similar Mazzaro et al. (2014) observaram uma queda de 4,66mmHg na Pressão Arterial Sistólica (PAS) com a mudança da dieta.

Além das mudanças na dieta, a prática regular de atividades físicas é citada na literatura como um fator de prevenção da HAS, bem como contribuinte para melhora da qualidade de vida na população (CONN; HAFDAHL; BROWN, 2009).

Nos últimos anos verifica-se grande empenho da comunidade científica em provar e publicar estudos que atestam os benefícios da atividade física. Desde a liberação de endorfinas; melhora do sono e qualidade de vida, até prevenção de doenças como obesidade, diabetes, Hiperlipidemia e HAS são citados como benefícios decorrentes da prática regular de exercícios físicos (LEE et al., 2012; KOHL et al., 2012; AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2014).

Diante da alta prevalência de HAS na população brasileira, e da necessidade de melhor intervir e prevenir a patologia, o presente estudo tem como objetivo propor estratégias de Educação em Saúde e Prevenção da HAS na comunidade assistida pelo PSF Guaribas no município de Anguera Bahia.

3 JUSTIFICATIVA

O Brasil é um dos poucos países em âmbito mundial que possui um sistema público de saúde em vigor. O Ministério da Saúde possui uma série de programas que visam atender a população de maneira abrangente, dando ênfase em doenças crônicas e saúde preventiva. Amorim e Andrade (2009) afirmam em seu estudo que a atuação em Atenção Primária à Saúde (APS), embora seja permeada por desafios possibilita ao profissional assistencial realmente transformar a realidade da população assistida.

Desta forma, o projeto de intervenção aqui proposto se justifica pela possibilidade de intervir na comunidade atendida pelo PSF Guaribas no município de Anguera Bahia, proporcionando maior conhecimento em saúde, maior cuidado aos hipertensos e conseqüentemente propiciando uma melhor qualidade de vida e condição de saúde na população.

Além disso, através das ações na APS previnem-se maiores agravos que poderiam acarretar um custo mais elevado aos sistemas de saúde, assim, as intervenções propostas se justificam ainda pela possibilidade de contribuir com a redução de custos em saúde, prevenindo complicações associadas à Hipertensão Arterial Sistêmica.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Elevar o conhecimento sobre hipertensão arterial e prevenção dos fatores de risco na população hipertensa do PSF Guaribas no município de Anguera Bahia.

4.2 Específicos

- Realizar uma busca ativa por pacientes hipertensos na comunidade, visando o aumento da adesão ao tratamento, e maior assistência ao paciente.
- Promover ações de educação em saúde visando o aumento do conhecimento da população sobre a HAS.
- Divulgar na comunidade informações sobre HAS, sua prevenção e seu tratamento.

5 METAS

- Identificação de 100% dos casos de HAS na área de atuação do PSF;
- Avaliação, orientação e acompanhamento de 90% dos pacientes;
- Orientação de 90% da população adulta atendida pelo PSF sobre HAS.

6 METODOLOGIA

A intervenção será realizada na Unidade Básica de Saúde - UBS de Guaribas, do município de Anguera - BA juntamente com toda a equipe de saúde. Abaixo serão descritos as intervenções propostas.

6.1 Busca ativa por pacientes com HAS

Os agentes comunitários de saúde serão orientados a realizar uma busca ativa de casos de HAS na comunidade. Durante as visitas domiciliares mensais os agentes comunitários questionarão os pacientes sobre a existência de casos da doença na família e também distribuirão material informativo (Figura 1) sobre formas de prevenir a patologia.



Figura 1: Folheto explicativo sobre a HAS.

Fonte: Blog Faz bem saúde¹

Os pacientes identificados durante a busca ativa serão encaminhados para orientação e consulta médica. Para que a busca ativa seja realizada de forma correta os ACS serão devidamente orientados.

¹ Disponível em: <http://fazbemasaude.blogs.sapo.pt/84053.html>. Acesso em 01 dez., 2017.

6.2 Educação em Saúde com a Comunidade

Serão realizadas palestras mensais no PSF abordando conceito, fatores de risco, prevenção, como modificar estilos de vida, principais complicações, importância do tratamento medicamentoso e não medicamentoso da HAS, dentre outros tópicos pertinentes. Nas palestras também serão abordados a importância de hábitos de vida saudáveis (prática regular de atividade física e manutenção de uma dieta equilibrada) para prevenção e controle da patologia.

6.4 Atendimento individualizado aos Hipertensos

Também serão reservados horários para atendimento individualizado dos pacientes e familiares em que tenha sido identificado quadros de HAS. A orientação será dada pela médica ou equipe de enfermagem, buscando sempre a adesão a hábitos de vida mais saudáveis, bem como à terapia medicamentosa proposta.

6.5 Atendimento individualizado e em grupo com nutricionista e educadora física

Após consulta médica os pacientes serão encaminhados a participar de grupos de conversa com uma educadora física e atendimento individualizado e em grupo com nutricionista a depender da necessidade de cada um.

Após o atendimento individualizado os pacientes participarão de grupo de atividades físicas orientadas pela educadora física. O grupo se reunirá duas vezes por semana, no período matutino.

6.6 Acompanhamento das ações propostas

O acompanhamento será feito após seis meses do início da intervenção, visando analisar o número de casos, adesão ao tratamento, e nos casos em que houver interrupção dos mesmos será feita intervenção com visitas familiares e acolhimento na unidade.

8 IMPACTOS ESPERADOS

Com o desenvolvimento deste trabalho espera-se elevar o nível de conhecimentos dos pacientes do PSF de Guaribas, Anguera. Espera-se obter uma melhor resposta dos pacientes quanto à modificação de estilos de vida para prevenir a hipertensão e cumprimento do tratamento.

Desta forma, acredita-se que este trabalho irá melhorar a qualidade de vida dos pacientes hipertensos da USF de Guaribas, educando esses pacientes a respeito da hipertensão arterial, para que, estes, possam viver juntamente com a doença, utilizando adequadamente os medicamentos e também contribuam para a diminuição da aparição de complicações.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma patologia silenciosa com grande morbimortalidade associada. A comunidade assistida pela UBS Guaribas possui um número considerável de hipertensos que não aderem adequadamente ao tratamento proposto, apresentando em alguns casos já algumas complicações reflexo dessa não adesão.

Diante de tal realidade é esperado que as intervenções propostas possam auxiliar no diagnóstico precoce de hipertensos não identificados, e também promover o autocuidado e a adesão ao tratamento proposto. Sabe-se que para um controle efetivo da Hipertensão a mudança de hábitos de vida é essencial, e por este motivo, espera-se que a inserção de intervenções educativas sirva de motivação para o abandono de hábitos deletérios pelo público-alvo.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in diabetes. 2014. **Diabetes Care**, v.37, n. suppl.1, p.14-80, 2014.

AMORIM, Marinete Martins; ANDRADE, Edson Ribeiro de. Atuação do Enfermeiro no PSF sobre aleitamento materno. **Perspectivas Online: Revista Científica**, Campos dos Goytacazes, v. 3, n. 9, p.93-110, set. 2009.

CONN, V. S.; HAFDAHL, A. R.; BROWN, L. M. Meta-analysis of quality-of-life outcomes from physical activity interventions. **Nursing Research**, New York, v. 58, n. 3, p. 175- 183, 2009.

HE, F. J.; LI, J.; MACGREGOR, G. A. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. **British Medical Journal**, London, v. 346, n. 325, 2013.

KOHL, H. W. et al. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. **The Lancet**, v.380, n.9838, p.294-305, 2012.

LEE, L.M. et al. Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. **The Lancet**, v.380, n.9838, p.219-229, 2012.

MAZZARO, C. C. et al. Dietary interventions and blood pressure in Latin America - systematic review and meta-analysis. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 102, n. 4, p. 345-354, 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA; SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSAO; SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 95, n. 1, 2010. Supl.1.

THOMOPOULOS, C; PARATI, G.; ZANCHETTI, A. Effects of blood pressure lowering on outcome incidence in hypertension: 4. Effects of various classes of antihypertensive drugs: overview and meta-analyses. **Journal of Hypertension**, London, v. 33, n. 2, 2015.