FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ MATO GROSSO DO SUL

ADRIANA DE ALMEIDA VALIO

PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL PARA HIPERTENSOS

CAMPO GRANDE - MS
2019

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ MATO GROSSO DO SUL

ADRIANA DE ALMEIDA VALIO

PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL PARA HIPERTENSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Fundação Oswaldo Cruz de Mato Grosso do Sul como requisito para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família.
Orientador(a): Prof(a) Marisa Dias Rolan Loureiro

CAMPO GRANDE - MS
2019

RESUMO

Objetivos: Divulgar a importância da promoção de hábitos de vida saudável para hipertensos assistidos pela Equipe 55, da Unidade Básica de Saúde Guaicurus, do município de Dourados, estado de Mato Grosso do Sul. Método e Casuística: Projeto de Intervenção (pesquisa-ação), que foi desenvolvido pela Equipe 55, da Unidade Básica de Saúde Guaicurus. Foram implantadas ações de educação permanente junto aos oito integrantes da Equipe 55 e ações de educação em saúde para hipertensos na faixa etária de 40-60 anos (de maior prevalência da doença) cadastrados no Programa Hiperdia. Resultados: Para as ações de educação permanente utilizou-se a metodologia de discussão de textos sobre a temática hipertensão arterial sistêmica, e a cada encontro discutiu-se um tema a saber: Avaliação nutricional, controle da hipertensão arterial, fatores de risco, prevalência e controle da hipertensão arterial e atenção primária à saúde e coordenação do cuidado. Junto aos hipertensos foram realizadas duas ações de educação em saúde para os hipertensos participantes do Projeto de Intervenção, totalizando oito horas e abordando os seguintes temas: Hipertensão Arterial Sistêmica - Prevenção de complicações e mudança de hábitos para vida saudável, com uma média de 54 participantes. Empregou-se a metodologia de exposição oral dialogada e após discussão em pequenos grupos sob coordenação de profissionais da Equipe 55 e dois profissionais (educador físico e nutricionista) do CRAS. Haverá continuidade nas ações de educação em saúde sendo que duas atividades já foram deixadas planejadas para os próximos meses. Por meio das ações realizadas, percebeu-se que os hipertensos possuíam déficit de conhecimento sobre o tema, mas mostravam-se interessados e alguns solicitaram aconselhamento sobre mudanças que poderiam realizar em casa, com suas famílias.

ÁREAS TEMÁTICAS: Atenção Primária/Saúde da Família, Hipertensão, Educação em Saúde.

DESCRITORES: Saúde da Família, Hipertensão, Atenção Básica.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO **5**
2 OBJETIVOS **7**
2.1 Objetivo Geral **7**
2.2 Objetivos Específicos **7**
3. PLANEJANDO A INTERVENÇÃO: CAMINHO METODOLÓGICO **8**
4. AÇÕES E RESULTADOS ALCANÇADOS **10**
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS **16**
REFERÊNCIAS **18**
APÊNDICE **21**
ANEXO **22**

1. INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) representa um fator de risco independente, linear e contínuo para doença cardiovascular (DCV) (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2018).

É uma doença crônica não transmissível (DCNT) degenerativa e representa uma ameaça para a saúde e desenvolvimento no mundo e Brasil, sendo uma das principais causas de morbimortalidade em consequência da falta de mudança no estilo de vida da população (MALTA et al., 2016).

A HAS é uma comorbidade extremamente comum em diabéticos afetando 20-60% dessa população, sendo que sua prevalência entre pessoas com diabetes mellitus (DM) é de uma e meia até três vezes maior do que naquelas que não têm a doença, o que contribui para o desenvolvimento e progressão de suas complicações crônicas (TAVARES et al., 2013).

Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão (2014), as DCV são a primeira causa de morte no Brasil e atualmente o país possui 17 milhões de pessoas que possuem a HAS atingindo, em média, 30% da população brasileira e chegando a mais de 50% na terceira idade; está presente, também em 5% das crianças e adolescentes no país. É responsável por 40% dos infartos agudos do miocárdio, 80% dos acidentes vasculares encefálicos (AVE) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

O hiperdia é um sistema de cadastramento e acompanhamento de hipertensos e diabéticos, que está incluído no plano de reorganização da atenção a essas doenças. Foi estruturado no ano de 2000 pelo Ministério da Saúde, destinado à prevenção, identificação e acompanhamento dos casos destas doenças no Brasil (LIMA et al., 2011).

Quando se trata de construir uma comunidade saudável, a importância da educação em saúde não pode ser negligenciada. Os agentes comunitários de saúde (ACS) colaboram com todas as partes interessadas de uma comunidade - desde os cidadãos até o governo, a educação e as autoridades médicas - para melhorar a saúde e o bem-estar e garantir acesso igualitário aos serviços de saúde.

A educação em saúde comunitária examina a saúde de uma comunidade como um todo, buscando identificar questões e tendências de saúde dentro de uma população e trabalhar com as partes interessadas para encontrar soluções para essas preocupações (ALMEIDA et al., 2014).

O atendimento multidisciplinar pode ser fornecido por uma gama de profissionais que atuam como uma equipe, sob uma estrutura organizacional ou por profissionais de diversas organizações reunidos como uma equipe única. Como a condição do usuário muda ao longo do tempo, a composição da equipe pode mudar para refletir as mudanças nas necessidades clínicas e psicossociais do mesmo.

As equipes multidisciplinares trazem muitos benefícios tanto para os usuários quanto para os profissionais de saúde que trabalham na equipe. Estes incluem melhores resultados de saúde e maior satisfação para os clientes, o uso mais eficiente dos recursos e maior satisfação no trabalho para os membros da equipe (ALMEIDA et al., 2014).

O presente exposto sobre HAS evidencia a intensa e preocupante progressão dessa doença no mundo e no Brasil, refletindo a necessidade de se repensar sobre os rumos da enfermidade na saúde e no padrão de vida da população. Em levantamento realizado pelo Sistema de Informação da Atenção Básica em 2013, o município de Dourados, localizado no estado de Mato Grosso do Sul (MS) tinha 15.272 casos de HAS em pessoas maiores de 15 anos, sendo que a média a cada 100 mil habitantes foi de 9.616, bem próximo a média nacional que foi de 9.530 ocorrências.

A Unidade Básica de Saúde (UBS) Guaicurus de Dourados/MS foi inaugurada no ano de 2014, e a partir de 2017, passou a atuar como Estratégia de Saúde da Família (ESF), atualmente tem 2.820 pessoas cadastradas dentro do seu território de abrangência, atendendo 563 famílias. Possui duas equipes de ESF, denominadas Equipe 55 e Equipe 56. Optou-se em trabalhar apenas com a equipe 55, que abrange um território com 1.556 pessoas e 310 famílias. Das atendidas na Equipe 55, foram diagnosticadas com DM 82 pessoas e com HAS 263.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Divulgar a importância da promoção de hábitos de vida saudável para hipertensos assistidos pela Equipe 55, da USB Guaicurus, de Dourados/MS, participantes do PI.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ações de educação em saúde junto a usuários com HAS participantes do PI;
- Realizar educação permanente junto a Equipe 55 sobre a temática HAS.

3. PLANEJANDO A INTERVENÇÃO: CAMINHO METODOLÓGICO

A HAS atinge uma proporção substancial da população adulta em todo o mundo e um número crescente de crianças e adolescentes. Fatores genéticos, ambientais e comportamentais mostraram influenciar o desenvolvimento da doença e, por sua vez, a hipertensão tem sido identificada como um dos principais fatores de risco causais para o desenvolvimento de DCV e doença renal. Uma compreensão da epidemiologia básica da hipertensão é essencial para a Saúde Pública e esforços clínicos eficazes para detectar, tratar e controlar essa condição comum (TAVARES et al., 2013).

Durante a elaboração do PI, observou-se que os desafios seriam muitos, pois a diferença entre ter várias concepções e ideias sobre as práticas a serem desenvolvidas vai de encontro à eficácia ou não de tais promoções. Será preciso ter bastante atenção sobre os efeitos pretendidos na melhoria da saúde da população a que se pretende atingir, tendo sempre a ciência de que uma intervenção mal implementada pode corroer rapidamente o apoio às novas práticas relacionadas à saúde. Assim como manter a concentração explícita no que funcionará, para quem e em quais contextos poderão ser aplicadas.

Desta forma, conhecer o grupo (Equipe 55 e hipertensos da área adscrita) com o qual se pretende aplicar a intervenção é fundamental para a compreensão do que será ou não preciso. Desde o início da sondagem junto a Equipe 55, percebeu-se a preocupação de todos frente aos problemas da população da UBS. Após levantamentos relacionados aos casos atendidos, houve consenso de que usuários com HAS seriam o alvo do PI.

O PI (pesquisa-ação) terá como propósito promover a mudança de estilo de vida a um grupo de hipertensos cadastrados no Programa Hiperdia na área 55 UBS Guaicurus – Dourados MS. No Programa, há 263 pessoas cadastradas com HAS e assim, optou-se pelo tema "Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis para Hipertensos" devido à alta prevalência de hipertensos na faixa etária entre 40-60 anos, total 107 (n=107) distribuídas entre 63 mulheres e 44 homens, sendo essa a amostra do PI.

A UBS Guaicurus tem um dia da semana específico para atendimento ao Programa Hiperdia (as quartas-feiras), considerando a epidemiologia da HAS no território, a Equipe 55 em conjunto com a médica responsável pelo PI, decidiu que a doença demandaria um estudo mais aprofundado para criar e desenvolver ações que levassem ao aumento do conhecimento dos hipertensos de sua gravidade, bem como suas formas de tratamento e para a Equipe 55 deveria ocorrer ações da educação permanente sobre a temática.

Após a apresentação do PI pela médica responsável, durante a reunião de equipe de agosto/2018, foram traçadas as ações do PI por etapas:

Etapa 1: Realizar educação permanente junto a Equipe 55 sobre HAS: Para dar sustentação teórica e preparo da Equipe 55 que é multidisciplinar de saúde e participantes do PI, serão efetuadas pesquisas em artigos em idioma português publicados na íntegra, nos últimos cincos anos (2014 a 2018), indexados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), na base do Scientific Electronic Library Online (SciELO), tendo como descritores em saúde: Saúde da Família; Hipertensão; Educação em Saúde; Estilo de vida.

O intuito deste levantamento de artigos atualizados será de que durante as ações de educação permanente junto a Equipe 55, será utilizada a metodologia ativa de discussão de textos (artigos). Assim, a médica responsável pelo PI, selecionará cinco artigos e estes serão discutidos nas reuniões de equipe, que terão duração de uma hora, totalizando cinco horas. Essa atividade ocorrerá nos meses de agosto e setembro/2018. A avaliação será realizada por meio da participação nas discussões e questionamentos sobre a impressão e conhecimentos adquiridos com os artigos apresentados.

Etapa 2: Realizar educação em saúde junto a usuários com HAS na faixa etária dos 40-60 anos (n=107 pessoas= amostra) da Equipe 55 da UBS Guaicurus, de Dourados/MS: Serão convidados a participar desta ação a equipe multidisciplinar médico, enfermeira, técnicos de enfermagem e ACS e serão abordados os seguintes temas: HAS e a prevenção de suas complicações e a Importância de hábitos saudáveis de vida. Os prováveis participantes do PI serão convidados a participar por meio de visitas domiciliares realizadas pelos ACS, estes que já estarão instrumentalizados pelas ações de educação permanente e que poderão acolher e justificar a importância e os benefícios da participação. Este convite ainda será reforçado pela equipe multidisciplinar durante a reunião do Programa Hiperdia.

Como a amostra totalizará 107 participantes, será previsto o emprego da metodologia de ensino expositiva dialogada em grande grupo e, após a discussão e esclarecimento de dúvidas em pequenos grupos, onde cada um terá como coordenador/apoiador um profissional de saúde.

Serão previstos a realização de dois encontros com duração de oitos horas nos meses de fevereiro e março/2019. A avaliação dessas ações ocorrerá através da observação sobre a participação dos hipertensos, adesão, e questionamentos para esclarecimentos de dúvidas.

4. AÇÕES E RESULTADOS ALCANÇADOS

O PI "Promoção de Hábitos de Vida Saudável para Hipertensos" foi implementado conforme o planejado na Etapa 2 com poucas adaptações e teve como destaque o apoio da Equipe 55. Não ocorreram ações no mês de janeiro/2019 devido às férias da médica responsável pelo PI e de parte dos profissionais da Equipe 55.

Etapa 1: Realizar educação permanente junto a Equipe 55 sobre HAS: Tinha como objetivo promover atualização e aumento de conhecimento sobre HAS, educação em saúde, mudança de estilo de vida e conhecimento de experiências exitosas desenvolvidas junto com hipertensos no Brasil.

Essa atividade de educação permanente antecedeu a de educação em saúde junto a usuários, assim, para aumentar o conhecimento sobre a HAS e suas consequências no organismo, foram realizadas, primeiramente, reuniões de estudo junto a Equipe 55 onde foram discutidos cinco textos (Quadro 1), sendo um em cada reunião. Todos participaram ativamente da discussão, levantando aspectos consonantes com o que tinham conhecimento sobre as pessoas que são atendidas pela Unidade. Optou-se no final em se concentrar nos usuários entre 40-60 anos, totalizando 107 pessoas.

Quadro 1- Distribuição dos artigos utilizados na Educação Permanente sobre Hipertensão Arterial Sistêmica por nome, ano, autores, objetivos, resultados, para os profissionais da saúde da UBS Guaicurus, Equipe 55. Dourados/MS. 2018.

Nome do Artigo/ano	Autores	Objetivo	Resultados
Ação Educativa na Atenção Básica à Saúde de pessoas com diabetes mellitus e hipertensão arterial: avaliação e qualificação de estratégias com ênfase nutricional (2011)	REZENDE, A. M. B.	Analisar o processo educativo com ênfase na educação alimentar e nutricional para pessoas com diabetes mellitus e hipertensão arterial no âmbito da Atenção Básica à Saúde.	Ações educativas contribuem para mudanças apenas para parte das pessoas assistidas. Necessidade de fortalecimento das ações educativas na prática assistencial; instituição de mecanismos de avaliação dos seus impactos; centralidade do sujeito no planejamento das ações e na definição do plano terapêutico; garantia da interdisciplinaridade e integralidade das ações; valorização do planejamento e da organização do trabalho educativo; capacitação permanente da equipe de saúde.

Prevalência e controle da hipertensão arterial em idosos: um estudo populacional (2016)	MENEZES, T. N. OLIVEIRA, E. C. T. FISCHER, M. A. T. S. ESTEVES, G. H.	Estimar a prevalência de hipertensão arterial sistêmica (HAS) e fatores associados em idosos de Campina Grande/Paraíba.	A HAS diagnosticada associou-se ao sexo feminino, grupo etário 70-79 anos e menos de 8 anos de estudo. A HAS referida associou-se ao sexo feminino e à etnia não branca. A HAS controlada associou-se à etnia branca e a 8 anos ou mais de estudo.
Atenção primária à saúde e coordenação do cuidado nas regiões de saúde: perspectiva de gestores e usuários (2017)	BOUSQUAT, A. FAUSTO, M. C. R.	Analisar a coordenação do cuidado pela Atenção Primária à Saúde, tendo como pano de fundo o processo de construção da Rede de Atenção à Saúde em região do estado de São Paulo.	Há fragilidade da APS em assumir papel de coordenação do cuidado em todas as dimensões analisadas. Ademais, foi identificado mix público-privado para além dos serviços contratados pelo SUS, com desembolso direto para consultas especializadas, exames e reabilitação. Da mesma forma que não existe RAS sem APS robusta capaz de coordenar o cuidado, a APS não consegue exercer seu papel sem um sólido arranjo regional e uma articulação virtuosa entre os três entes federados.
O controle da hipertensão arterial em mulheres e homens: uma análise comparativa (2015)	BAGNO, S. S. SILVA, E. OLIVEIRA, S. F. S.B. PIERIN, A. M. G.	Identificar se as mulheres hipertensas apresentam características que possam diferenciá-las dos homens hipertensos.	As mulheres têm mais controle sobre a pressão arterial do que os homens, apesar da presença de biopsicossociais negativos fatores que podem ter influenciado sua adesão aos tratamentos.
Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos (2014)	RADOVANOVIC, C. A. T. SANTOS, L. A. CARVALHO. M. D. B. MARCON, S. S.	Identificar a prevalência da hipertensão arterial e sua associação com fatores de risco cardiovasculares em adultos.	A elevada prevalência de hipertensão autorreferida e sua associação com outros fatores de risco cardiovasculares, como diabetes, obesidade e dislipidemia, apontam a necessidade de intervenções específicas de Enfermagem e implementação de protocolo de atendimento que tenha como foco minimizar as complicações decorrentes da hipertensão, como também prevenir o surgimento de outras doenças cardiovasculares.

Os cinco artigos selecionados, foram estudados pela médica responsável pelo PI, resumidos para serem didaticamente mais adequados ao tempo da reunião. Após, os textos resumidos foram reproduzidos para serem distribuídos durante cada ação de educação permanente. Participaram os oito integrantes da Equipe 55 sendo eles: Enfermeira, dois técnicos de enfermagem e cinco ACS. Como previsto foi utilizado a metodologia de “discussão de textos”, onde os cinco artigos selecionados, foram discutidos sendo um em cada reunião de equipe. Os cinco encontros ocorreram no período de 07 a 18 de janeiro de 2019, com duração de uma

hora totalizando cinco horas. Apenas o artigo sobre educação em saúde de Rezende (2011), não cumpriu o critério de inclusão que artigos publicados entre os últimos cinco anos (2013-2018), na diligência não houve nenhum que atendesse o objetivo proposto e foi necessário ampliar a busca até o ano de 2011.

Segundo Reiners, Nogueira, (2009), a orientação, para o profissional de saúde, é uma atividade que acredita ser de cunho educativo, com o propósito de fazer com que o usuário conheça seu problema de saúde e saiba o que ele precisa fazer para controla-lo. Durante a implementação desta etapa, foi visível o interesse da Equipe 55 frente à criação e desenvolvimento de ações junto a usuários hipertensos. Todos os componentes da Equipe 55 participaram ativamente das discussões, levantando aspectos consonantes com o que tinham conhecimento sobre os hipertensos que são assistidos na UBS, correlacionado com os resumos dos artigos discutidos.

A avaliação dessa etapa foi muito satisfatória pela riqueza das discussões, pelo resultado que foi a definição das ações e os temas das ações educativas junto a hipertensos, bem como a distribuição de atividades junto à Equipe. Também, ficou decidido a necessidade do apoio da nutricionista e do educador físico do CRAS.

A Etapa 2 que foi - Realizar educação em saúde junto a usuários com HAS na faixa etária dos 40-60 anos (n=107 pessoas= amostra) da Equipe 55 da UBS Guaicurus, de Dourados/MS: Foi implementada da seguinte forma:

Nos dias 07 e 08 de fevereiro/2019, os 107 prováveis participantes do PI, foram contatados pelos ACS, por meio de visitas domiciliares e convidados a participar. Este convite foi reforçado pela equipe multidisciplinar durante a reunião do Programa Hiperdia.

Em 15 de fevereiro/2019 foi desenvolvida a primeira ação educativa junto aos hipertensos convidados a participar do PI e foi discutido o tema: HAS - Prevenção de suas complicações. Empregou-se a metodologia de ensino expositiva dialogada, com apoio de material audiovisual, os diferentes subtemas abordados foram divididos entre os vários profissionais colaboradores. Após a explanação houve a distribuição dos participantes em pequenos grupos para discussão e esclarecimentos de dúvidas, sendo que cada grupo era coordenado por um profissional de saúde. Houve a participação da equipe multiprofissional da Equipe 55 (médica, enfermeira, dois técnicos de enfermagem e cinco ACS), mais os profissionais convidados do CRAS: nutricionista e educador físico.

Esta atividade teve a duração de quatro horas, pois optou-se em trabalhar a ação educativa com uma carga horária maior, devido à dificuldade de conseguir reunir os hipertensos selecionados.

Após a apresentação do tema pelos profissionais, os participantes demonstraram interesse pelas informações fornecidas e ocorreram pedidos de aconselhamento sobre mudanças que poderiam realizar. Observou-se que, num primeiro momento, houve bastante entusiasmo dos hipertensos em participarem ativamente das intervenções propostas e de levarem esse conhecimento adquirido para seus familiares.

O processo educativo é considerado importante para complementação do tratamento de hipertensos e para aumentar sua adesão, contribuindo no controle da pressão arterial, no esclarecimento de dúvidas e direcionamento do autocuidado. A educação é um componente essencial para a promoção, manutenção e restauração da saúde (CANALES, 2014).

Participaram desta primeira ação educativa, 52 (48,6%) hipertensos, número este considerado significativo, porém se pretende atingir um número ainda maior de participantes nas próximas atividades realizadas de acordo com o plano de ação. Foi também realizado um levantamento entre os participantes do PI sobre os temas de interesse na área de HAS, para que estes fossem desenvolvidos nas próximas ações educativas. Foram elencados: Tratamento medicamentoso e não medicamentoso; Monitoramento da doença e Diagnóstico de complicações.

A avaliação desta ação foi avaliada através da observação sobre a participação dos hipertensos, bem como o diálogo, após a exposição dialogada, com as pessoas participantes sobre a compreensão (ou não) dos problemas ocasionados pela HAS.

A segunda atividade de educação em saúde junto aos hipertensos ocorreu em 15 de março/2019, o tema abordado foi Mudança de hábitos para uma vida saudável, e teve como finalidade a divulgação de ações que pudessem motivar os participantes do PI a mudar seus hábitos/estilo de vida em prol de uma melhora do seu quadro de saúde, com foco na redução do sedentarismo (prática de atividade física) e melhora nutricional (alimentação saudável e adequada ao hipertenso).

O propósito deste segundo encontro foi de que os hipertensos participantes do PI percebessem que pequenas mudanças efetuadas no dia a dia em relação à sua alimentação e nas atividades físicas podiam fazer a diferença na sua saúde, principalmente no controle da HAS, melhorando a compreensão destes em relação à própria doença, com esclarecimentos sobre a importância da prática de atividade física e alimentação adequada.

Esta atividade teve a duração de quatro horas e, mais uma vez, empregou-se a metodologia de ensino expositiva dialogada com apoio de material audiovisual e após discussão em pequenos grupos orientados por profissionais de saúde participantes do PI (Equipe 55 (médica,

enfermeiro, técnicos de enfermagem, ACS) e educador físico, nutricionista do CRAS).

Houve a participação de 56 (52,3%) hipertensos e este avaliaram a ação educativa como esclarecedora em conhecimentos, que propiciou a aproximação dos hipertensos com os profissionais da Equipe 55 e o entendimento sobre a importância do Programa Hiperdia e das mudanças nos hábitos de vida.

Para os meses subsequentes já se encontram agendadas as próximas atividades educativas para o "Grupo de Participantes do PI", com encontros mensais, que continuarão a ser divulgados pelos ACS e nas reuniões do Programa Hiperdia.

Etapa 3 (a ser implantada no mês de abril/2019) terá como escopo contribuir na redução do sedentarismo por meio da promoção e estímulo na realização de atividades físicas. Essa ação está programada para ser realizada utilizando a metodologia de "aula prática orientada" onde os exercícios físicos serão conduzidos pelo profissional educador físico e poderão ser realizados em domicílio. Participarão a médica responsável pelo PI, enfermeira, técnicos de enfermagem, ACS e educador físico do CRAS. Pretende-se, com isso, mostrar aos hipertensos que a atividade física pode ser realizada em domicílio e em diferentes oportunidades e não, necessariamente, precisam frequentar uma academia.

Etapa 4 (a ser implantada no mês de maio/2019) terá como finalidade minimizar o impacto que as complicações provocadas pela HAS causam na rotina de trabalho da UBS Guaicurus, da Equipe 55 e familiares. As ações educativas ocorrerão no momento da triagem e durante as visitas domiciliares dos ACS, onde dialogando com os usuários, orientarão sobre o impacto das complicações da HAS, não só na saúde, mas também familiares e econômicas. Estas orientações realizadas de forma individualizada poderão fortalecer vínculos. Toda Equipe 55 multiprofissional será responsável e o que se espera a médio e a longo prazo é a diminuição dos níveis pressóricos e de complicações como DCV.

No Brasil apenas 20% dos hipertensos fazem o controle adequado da doença (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). No país a HAS afeta 32,5% de pessoas adultas (SBH, 2018) e mais de 60% dos idosos, contribuindo direta ou indiretamente para 50% das mortes por DCV.

Para Campbell et al., (2016) a educação pública baseada em evidências sobre a HAS e suas causas, opções de prevenção e tratamento é fundamental para aumentar o conhecimento do público em geral sobre a doença e para auxiliar na defesa de políticas de saúde e regulamentação para melhorar a prevenção da hipertensão. Além disso, a educação é necessária para garantir que o as pessoas façam avaliações regulares da pressão arterial para

identificar precocemente os que estão em risco e para fornecer investigações e tratamentos oportunos e apropriados para aqueles que precisam deles.

Maior educação do usuário também é fundamental para aumentar a adesão à terapia. Um programa de educação em saúde continuada e ampliada provavelmente levará a melhorias no diagnóstico da HAS e, em última análise, no tratamento e controle da doença, reduzindo a morbimortalidade.

Este PI terá continuidade, as ações educativas serão reorganizadas nas reuniões do Programa Hiperdia e, mensalmente, em data previamente agendada e convite reforçado pelos ACS, toda a Equipe 55 multidisciplinar se reunirá com hipertensos da área adscrita para realizar ação educativa sobre os temas solicitados. No intervalo dessa atividade ocorrerá, também, mensalmente a atividade de educação permanente sobre HAS para a equipe, utilizando diferentes metodologias de ensino.

Também haverá continuidade na parceria com os profissionais do CRAS.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do PI "Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis para Hipertensos" realizado junto a Equipe 55 da UBS Guaicurus de Dourados/MS e usuários hipertensos da faixa etária de 40-60 anos da área adscrita, pôde-se constatar que a epidemiologia da HAS é similar a mundial e nacional quanto à prevalência da doença, sendo que existe um déficit de informações e de adesão a hábitos de vida saudáveis, principalmente quanto a prática de atividade física e alimentação saudável que podem evitar complicações, principalmente as DCV.

Foram realizadas ações de educação permanente junto a Equipe 55, objetivando a atualização e a qualificação da mesma na assistência ao usuário hipertenso, assim como a valorização do trabalho em equipe multidisciplinar e o estabelecimento de vínculo com a população/usuário/família. Por meio da metodologia empregada de discussão de artigos nacionais sobre a temática utilizada nestas ações, teve-se como propósito divulgar ações exitosas de saúde realizadas com hipertensos na atenção básica e, desta forma, levar a reflexão que mudanças são possíveis e que os resultados são favoráveis.

De igual forma, relevante destacar o fato de que a Equipe 55 manifestou grande entusiasmo em fomentar junto aos usuários em geral, não só hipertensos, os novos conhecimentos adquiridos nas ações de educação permanente e que estas devem ter continuidade, abrangendo outras temáticas e metodologias de ensino.

As ações de educação em saúde foram implementadas nos meses de fevereiro e março/2019, totalizando oito horas, sendo prevista uma clientela de 107 hipertensos em cada encontro, porém não se conseguiu este número (primeiro encontro 52 (48,6%) e no segundo 56 (52,3%), desta forma será necessário rever as estratégias de oferecimento dessas ações para oportunizar maior participação, pois a clientela é composta por 63 mulheres e 44 homens e muitos ainda encontravam-se em atividades laborais no horário vespertino, quando foram oferecidas as ações educativas.

Visando a continuidade do PI, já deixamos discutidas e previstas junto a Equipe 55 e os participantes, duas ações de educação em saúde a serem implementadas no meses de abril e maio/2019, sendo que esta última prevê visitas domiciliares de um profissional da Equipe 55 junto ao ACS, para aqueles hipertensos que não estão participando do PI e, também, ações educativas na triagem. Assim, espera-se que ao final das ações, os usuários tenham sido tocados pela dinâmica proposta do PI e que várias estratégias sejam realizadas para implementar as recomendações de controle e prevenção das complicações da HAS e adesão a

uma vida saudável, incluindo seus familiares.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E.R.; MOUTINHO, C.B.; LEITE, M.T.S. **A prática da educação em saúde na percepção dos usuários hipertensos e diabéticos.** Saúde Debate, v. 38, n. 101, p. 328-337, Rio de janeiro, Abr/Jun, 2014.

BOUSQUAT, A.; FAUSTO, M.C.R. **Atenção primária à saúde e coordenação do cuidado nas regiões de saúde: perspectiva de gestores e usuários.** Ciênc. Saúde Coletiva, v. 22, n. 4, p. 1141-1154, 2017.

BRASIL. E- SUS **Atenção Básica Portal da Saúde**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/se/datasus/area.cfm?id_area=807>. Acesso em 16 Ago 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Projetos, Programas e Relatórios. Avaliação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus no Brasil.** Brasília, DF, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso do Sul. Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde. **Boletim CIEVS/MS**. Ano III Nº 1 Anual, Campo Grande, 2015.

BRASIL. E-SUS DATASUS. **Dados Referentes USF 55**. Disponível em: <http://datasus.saude.gov.br>. Acesso em 17 Jul, 2018.

CANALES, D.L. **Estratégias De Saúde Para O Controle Da Hipertensão Arterial Sistêmica nos Pacientes da Unidade Básica de Saúde Palmeiras, Central-Bahia.** Projeto de Intervenção. Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, 2014.

DOURADOS. Prefeitura de Dourados. **Secretaria de Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde**. Disponível em: <http://www.dourados.ms.gov.br/index.php/departamento-de-vigilancia-em-saude/.> Acesso em 12 Jul, 2018.

LIMA, L. M. et al. **Perfil dos usuários do HIPERDIA de três unidades básicas de saúde do sul do Brasil.** Rev. Gaúcha de Enfermagem, v. 32, n. 2, p. 323-329, Junho, 2011.

MALTA, D.C.; BERNAL, R.T.I.; ANDRADE, S.S.C.A.; SILVA, M.M.A.; MELENDEZ, G.V. **Prevalência e fatores associados com hipertensão arterial autorreferida em adultos**

brasileiros. Rev. Saúde Pública, v. 51, sup. 1, Jun, 2016.

MENEZES, T.N.; OLIVEIRA, E.C.T.; FISCHER, M.A.T.S.; ESTEVES, G.H. **Prevalência e controle da hipertensão arterial em idosos: um estudo populacional.** Rev. Port. Saúde, v. 34, n. 2, p. 117-124, 2016.

RADOVANOVIC, C.A.T.; SANTOS, L.A; CARVALHO, M.D.B.; MARCON, S.S. **Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, v. 22, n. 4, p. 547-553, jul/ago, 2014.

REZENDE, A.M.B. **Ação educativa na Atenção Básica à Saúde de pessoas com diabetes mellitus e hipertensão arterial: avaliação e qualificação de estratégias com ênfase na educação nutricional**. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública). Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública, São Paulo, 2011.

SILVA, S.S.B.E.; OLIVEIRA, S.F.S.B.; PIERIN, A.M.G. **O controle da hipertensão arterial em mulheres e homens: uma análise comparativa.** Rev. da Escola de Enfermagem, v. 50, n. 1, p. 50-58, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **6ª Diretrizes de Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial e 4ª Diretrizes de Monitorização Residencial de Pressão Arterial. 2018.** Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2018/01_diretriz-mapa-e-mrpa.pdf>. Acesso em 14 Dez. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Brasil pode ter 80% a mais de hipertensos até 2025, diz pesquisa.** São Paulo, 2014. Disponível em: <www.sbh.org.br/geral/noticias. asp=id=69>. Acesso em 13 Ago 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Campanha alerta sobre os riscos da pressão alta.** 2018. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-04/campanha-alerta-sobre-os-riscos-da-pressao-alta>. Acesso em 14 Dez. 2018.

TAVARES, D.M.S.; PAIVA M.M.; DIAS F.A.; DINIZ M.A.; MARTINS N.P.F. **Características sociodemográficas e qualidade de vida de idosos com hipertensão arterial sistêmica que residem em áreas rurais: a importância do enfermeiro.** Rev. Latino-Americana de Enfermagem, v. 21, n. 2, p. 515-522, Dez, 2013.