

Exercício físico como tratamento não farmacológico no controle do índice de hipertensos em uma Unidade de Saúde em Piripiri – PI

Physical exercise as a non - pharmacological treatment to control the hypertensive index in a health unit in Piripiri - PI

Sabrina da Silva Barbosa¹, Isabel Cristina de Paula Oliveira²

¹ Licenciatura Plena em Educação Física, Especialista em Fisiologia do Exercício Físico e Grupos Especiais

²Especialista em Saúde Coletiva e Saúde da Família pela UNICSUL. Mestranda em Tecnologia e Gestão em EAD pela UFRPE

Endereço para correspondência: sabrinabarbosa.ef@gmail.com

RESUMO

Dentre as doenças crônicas, a mais comum vem sendo a hipertensão onde encontram-se os maiores índices de agravos, como acidentes vasculares e infarto que podem ser adiados, melhorando as condições de saúde, adotando hábitos de vida saudáveis: o tratamento não farmacológico. Este projeto de intervenção traz como situação-problema o alto índice de hipertensos resistentes ao tratamento não farmacológico e baixa adesão ao exercício físico. O objetivo geral é diminuir o índice de hipertensos resistentes ao tratamento não farmacológico e aumentar a adesão ao grupo de exercícios físicos existente na Unidade Básica de Saúde 21 - Paciência no município de Piripiri- PI. Foi usado como metodologia: visitas domiciliares aos pacientes hipertensos, avaliação das condições de saúde, utilizando educação em saúde: como palestra, roda de conversas e reuniões com a população. Assim como, reuniões técnicas entre os profissionais de saúde envolvidos e gestores do município.

Palavras-chaves: Hipertensão. Exercício físico. Tratamento não farmacológico. Educação em saúde.

ABSTRACT

Among the chronic diseases, hypertension is the most common where the highest rates of aggravation are found, such as: vascular accidents and infarction that can be postponed, improving health conditions, adopting healthy habits: non-pharmacological treatment. This intervention project will have as problem situation the high index of hypertension resistant to non-pharmacological treatment and low adherence to physical exercise. The overall objective will be to reduce the index of hypertension resistant to non-pharmacological treatment and to increase adherence to the group of physical exercises existing in the Basic Health Unit 21 - Patience in the municipality of Piripiri-PI. It will be used as methodology: home visits to hypertensive patients, evaluation of health conditions, using health education: as a lecture, round of conversations and meetings with the population. As well as, technical meetings between the involved health professionals and managers of the municipality.

Keywords: Hypertension, physical exercise, non-pharmacological treatment, health education.

Introdução

"Piripiri é um município do Estado do Piauí, no Brasil. De acordo com estimativas de 2014 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), sua população está em torno de 62.600 habitantes. Fica no entroncamento das rodovias BR343 (acesso para Teresina lado oeste e para Parnaíba lado norte) com a rodovia BR222(acesso para Fortaleza) (IBGE, 2009).

Na área de saúde o município sedia a Regional de Saúde do Território dos Cocais e o Hospital Regional Chagas Rodrigues tornando-se referência para consultas e exames, atendimentos de urgência e emergência, e o cuidado hospitalar da região; também sedia uma UPA - Unidade de Pronto Atendimento, mas a mesma até o momento encontra-se sem funcionamento, apesar de equipada com recursos materiais e humanos. O município conta com a colaboração dos Programas Mais Médicos.

Com relação à atenção básica conta com 7 Unidades de Saúde na zona rural e 18 na zona urbana, 5 equipes de Núcleo Ampliado de saúde da Família – NASF, Programa Melhor em Casa, Programa Saúde na Escola e uma rede de saúde bem estruturada.

O NASF no município de Piripiri compõe - se basicamente pelos seguintes profissionais: Assistente Social, Fisioterapeuta, Nutricionista e Psicólogo; quatro equipes possuem Profissionais de Educação Física; uma possui Fonoaudiólogo e outra um Farmacêutico.

O NASF-Paciência abrange 05 Unidades de Saúde na área urbana de Piripiri, cerca de aproximadamente 10 mil pessoas são assistidas.

A equipe de Saúde da Família serve de apoio, para reuniões da equipe NASF- Paciência, arquivar insumos, informar produção é a Unidade Básica de Saúde 21 - Paciência. Em Piripiri, ainda não foi instalado o Prontuário Eletrônico, portanto essas informações ainda são realizadas manualmente.

Em reuniões entre equipes de Saúde da Família e NASF observou-se que há uma grande demanda de pacientes hipertensos resistentes ao tratamento não medicamentoso, por exemplo, baixa adesão ao grupo de atividade física, hábitos alimentares inadequados e uso indiscriminado de medicamentos anti-hipertensivos.

Desta forma, a situação problema encontrada foi o alto índice de pacientes hipertensos resistentes ao tratamento não farmacológico, segundo relatos da equipe de Saúde da Família. Sendo assim, pretende-se como objetivo geral, deste projeto de intervenção diminuir o índice de hipertensos resistentes ao tratamento não farmacológico a partir do aumento da adesão ao grupo de exercício físico já existente no território.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As diretrizes que regem o NASF dizem que o mesmo deve atuar em nove eixos: saúde mental; reabilitação e a saúde integral da pessoa idosa; alimentação e nutrição; assistência farmacêutica; intersetorialidade, redes sociais e participação cidadã: o serviço social; atenção integral

da criança e do adolescente; atenção integral à saúde da mulher; as práticas integrativas e complementares; práticas corporais e atividade física (BRASIL, 2010).

Estudos realizados por Santos et al (2015) a atuação do Profissional de Educação Física nos serviços do NASF está ligado as atividades coletivas composto por atividades práticas, como a ginástica e caminhada tendo como público alvo hipertensos e diabéticos.

Dentre as medidas não-medicamentosas, envolvendo mudanças no estilo de vida, a prática regular de exercícios físicos vem sendo indicada por profissionais da saúde como um meio mais efetivo para o controle dos níveis elevados de pressão arterial. Diversos estudos relatam que o efeito do exercício físico nos níveis pressóricos é tão expressivo que uma única sessão de exercício físico aeróbio provoca reduções na pressão arterial por várias horas após sua realização. Além disso, quando realizado cronicamente, o exercício físico aeróbio é capaz de prevenir e tratar a hipertensão arterial LATERZA (2007).

O Exercício Físico tem sido proposto como estratégia para prevenção, tratamento e controle da hipertensão arterial, com redução de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares (SCHER, 2008).

PLANO OPERATIVO

SITUAÇÃO PROBLEMA	OBJETIVOS	AÇÕES/ESTRATÉGIAS	METAS/ PRAZOS	RESPONSÁVEIS
Os hipertensos poucos participam dos grupos de exercício físico ofertado pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) do Município de Piripiri - PI.	1. Identificar os principais motivos relatados pelos pacientes para a baixa adesão ao grupo de exercícios físicos e ao tratamento não farmacológico	1. Visitas domiciliares 2. Reuniões com agentes Comunitários de Saúde (ACS) 3. Reunião técnica entre equipes ESF e NASF PRETENDE SE Verificar os hipertensos resistentes ao tratamento não farmacológico Relato da equipe de Saúde da Família	100% do público alvo Curto prazo	Pesquisadora Agentes Comunitários de Saúde – ACS NASF e ESF
	2. Relatar sobre a importância do tratamento não farmacológico para a melhoria das condições de saúde de hipertensos	1. Reuniões 2. Roda de Conversa 3. Palestra Educativa PRETENDE SE Avaliação subjetiva e antropométrica das condições de saúde Palestras educativas sobre a importância do exercício para manutenção de saúde em hipertensos	100% do público alvo Curto prazo	Pesquisadora
	3. Organizar o grupo de exercício físico de modo a atender as necessidades relatadas pela população	1. Reuniões PRETENDE SE adequar dias e horários para a realização das práticas físicas em grupo, se necessário	80% do público alvo Médio prazo	Pesquisadora ESF
	4. Aumentar a adesão de hipertensos resistentes ao grupo de exercícios físicos	1. Reuniões 2. Palestras educativas PRETENDE SE Diversificar as práticas físicas realizadas em grupo de Hipertensos encontrados no território adscrito pela Unidade de Saúde	80% do público alvo Longo prazo	Pesquisadora

PLANO DE GERENCIAMENTO

O monitoramento do projeto de intervenção aqui proposto será realizado por meio da frequência dos participantes do grupo de exercícios físicos e a avaliação das condições de saúde será realizada trimestralmente contando com a colaboração da Equipe de saúde da Família e do Núcleo Ampliado de saúde da Família, quando necessário. E ainda, o relato dos Agentes Comunitários de Saúde sobre a diminuição da resistência dos pacientes hipertensos ao tratamento não farmacológico, a partir das reuniões técnicas entre equipes do NASF e ESF.

CONCLUSÃO

Pretende-se com este projeto de intervenção, a partir dos objetivos que foram determinados e através das ações programadas, colaborarem para melhoria e manutenção das condições de saúde da população hipertensa através da inserção dos mesmos em grupos de exercícios físicos, ressaltando que agravos provocados pelo descontrole nos níveis pressóricos podem ser evitados a partir da adesão aos hábitos saudáveis. Este projeto de intervenção reflete que ao diminuir os índices de hipertensos resistentes ao tratamento não farmacológico a partir da adesão ao grupo de exercício físico no território da Unidade Básica de Saúde 21 - Paciência no município de Piri-piri – PI virá a colaborar com a melhoria e manutenção das condições de saúde dessa população e contribuirá para diminuir agravos de saúde provocados por descontrole nos índices pressóricos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010.

MALTA D.C., et al. O SUS e a Política Nacional de Promoção da Saúde: perspectiva resultados, avanços e desafios em tempos de crise. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(6): 1799-1809 2018.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Piri-piri_\(Piau%C3%AD\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Piri-piri_(Piau%C3%AD))

<https://biblioteca.ibge.gov.br/>

BRASIL. Conselho Nacional de Secretários de Saúde. Legislação do SUS / Conselho Nacional de Secretários de Saúde.

_____. Brasília: CONASS, 2003. Disponível em:
<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/progestores/leg_sus.pdf >

[DOMÍNGUEZ, A.G.D.; MARINS,]. R.P. **Avanços e desafios do Sistema Único de Saúde em seus 20 anos. Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v.34, n84, p.108-118, jan./mar.2010.

VOLPONI, P. R. R.; GARANHANI, M. L.; CARVALHO, B. G.. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família: potencialidades como dispositivo de mudança na Atenção Básica em saúde.** SAÚDE DEBATE | RIO DE JANEIRO, V. 39, N. ESPECIAL, P. 221-231, DEZ 2015

SANTOS et al. *Atuação do profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família: um levantamento nacional* Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. 17(6): 693-703, 2015.

LATERZA MC, Rondon MUPB, Negrão CE **Efeito anti-hipertensivo do exercício.** Rev. Bras Hipertensão vol.14(2): 104-111 2007.

SCHER LML, NOBRE F, LIMA NKC **O papel do exercício físico na pressão arterial em idosos.** Rev. Bras Hipertensão vol.15(4): 228-231 2008

HALFOUN, Vera L. R. de C., et al. **ADERÊNCIA AO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.** Rev. APS. jan/mar; 15(1): 14-20, 2012.

PESINATO RM, RICHARDS GL, CINTRA FF, RONCOLETTA AF **Adesão ao tratamento de pacientes com fatores de risco cardiovascular** Rev. Soc. Bras Clin Med. jul-set; 13(3): 185-9 2015.