

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA



PROJETO DE INTERVENÇÃO PAB 4

Título: Alimentação saudável no controle da HAS

Autor: Dr. Rosbel Alemán Rosquete.

Orientadora: Elisa Prezotto Giordani.



São Paulo - janeiro de 2015

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA) maior que 140/90mm Hg. A HAS é um grave problema de saúde no Brasil e no mundo, sendo a doença crônica mais frequente no planeta.

A prevalência na população urbana adulta brasileira pode variar entre 22,3% e 43,9%. Esses valores aumentam segundo a faixa etária. Por exemplo, entre 60 e 69 anos a prevalência média é de 50 %, e de 75 % nos maiores de 70 anos (CESARINO et al, 2008); (ROSARIO et al, 2009); (Brasil, 2006). É considerada uma enfermidade e, às vezes, fator de risco de outras afecções cardiovasculares, sendo responsável por pelo menos 40% das mortes por acidentes vasculares cerebrais; na cardiopatia isquêmica representa 25% das mortes, além de 50% dos casos de insuficiência renal e de associação a retinopatias (LEVINTONG et al, 2002); (JAMA, 2003).

A hipertensão arterial repercute na qualidade e no tempo de vida da população, o que é um fato importante para a saúde pública. Para um enfrentamento adequado, é necessário determinar a prevalência nos diferentes municípios e regiões do país, o que permite conhecer a realidade nacional, possibilitando a prevenção, método importante e econômico difundido em todo o mundo. Mudanças no estilo de vida são recomendadas na prevenção primária, fundamentalmente nos indivíduos com PA limítrofe.

Hábitos saudáveis de vida devem ser adotados desde a infância e adolescência, respeitando-se as características regionais, culturais, sociais e econômicas dos indivíduos.

As principais recomendações não medicamentosas para prevenção primária desta doença são: alimentação saudável, consumo controlado de sódio e álcool, ingestão de potássio, combate ao sedentarismo e ao tabagismo. Para evitar a pressão de sangue elevada, todos devem ser encorajados a fazer modificações de estilo de vida, como alimentação saudável, parar de fumar e praticar atividades físicas (LEVINTONG et al, 2002),(MANCIA et al, 2007). Existem importantes dicas para o paciente na prevenção e tratamento da hipertensão arterial para viver um estilo de vida saudável: combater a obesidade, parar de fumar, manter uma dieta saudável com mais frutas, legumes, produtos lácteos, menos gordura saturada e total para tratar as dislipidemias (SACKS et al, 2001).

Precisa-se orientar a ingestão inferior a 6g de sal ao dia (NAKASATO, 2004), a realização de exercícios aeróbicos, como caminhar pelo menos 30 minutos por dia, vários dias por semana, ou a prática regular de técnicas de relaxamento como yoga ou Tai Chi.

Aos pacientes que fazem uso de álcool, é recomendável que não ultrapassem a dosagem diária de 30 ml de etanol, que reflete aproximadamente 60 ml de bebida destilada (uísque, vodca, aguardente), ou 250 ml de vinho, 750 ml de cerveja. Para as mulheres é recomendada a metade da quantidade anteriormente indicada (SESSO et al, 2008).

Essas medidas não só ajudam no controle dos riscos, mas também aumentam a eficácia dos medicamentos no tratamento da doença.

Conhecendo o cenário do problema, avaliamos o comportamento dos usuários em nossa USF, onde encontramos 294 hipertensos que muitas vezes vêm à consulta descompensados, apesar de utilizarem vários remédios anti-

hipertensivos. Na entrevista tomamos conhecimento de que não estão seguindo seu tratamento de forma adequada, mantendo uma alimentação rica em frituras e salgados. Costumam utilizar leite integral e consumir muito café. Apresentam pouco hábito de comer legumes e frutas, associando-se a isso o “esquecer” de tomar medicamentos, a não-procura da UBS por estarem assintomáticos, alcoolismo, tabagismo e abuso do uso de AINE para “dores nas costas” e articulares.

Então, chegamos a nos perguntar o que poderia ser feito para iniciar nosso trabalho: Uma alimentação saudável ajudaria no controle da hipertensão arterial?

Dessa forma, elaboramos o projeto com a intenção de elevar o nível de conhecimentos dos pacientes sobre o controle de sua doença e ajudar em seu autocuidado. Atuar fundamentalmente sobre a alimentação repercutirá na diminuição da quantidade de remédios e evitará o descontrole assim como possíveis complicações.

Para o projeto pretendemos realizar palestras em consultas de HIPERDIA. Orientar individualmente sobre a importância de uma alimentação saudável no controle da HAS. Capacitar ACS sobre a importância dos alimentos na estabilidade desses pacientes para que continuem orientando-os durante as visitas domiciliares. Oferecer um folheto com resumo sobre alimentos saudáveis e prejudiciais ao hipertenso, produzidos localmente, além de estimular o cultivo daqueles recomendados em hortas, quintais ou fazendas dessa área rural.

Objetivos

Geral

1-Estimular a manutenção de níveis aceitáveis de pressão arterial sistêmica para indivíduos hipertensos.

Específicos

1-Aumentar os conhecimentos dos portadores de hipertensão arterial sistêmica-HAS sobre os alimentos prejudiciais e saudáveis para essa doença..

2-Reducir o consumo de medicamentos anti-hipertensivos.

3-Evitar complicações da HAS para os portadores.

Metodologia

Cenário da intervenção

Realizaremos um projeto de intervenção na ESF do Encapoeirado no município de Apiaí, Estado de São Paulo, localizada em uma extensa área rural.

As pessoas têm hábitos alimentares característicos dos camponeses. Gostam de tomar a leite com nata, fritar com banha de porco, tomar café várias vezes ao dia, comer frango caipira com sua pele, courinhos de porco, linguiça. Além disso, não estão muito familiarizadas com o consumo de legumes e frutas disponíveis como couve, alface, cenoura, beterraba, chuchu e abóbora.

Sujeitos da intervenção

O estudo será realizado nos 294 hipertensos cadastrados entre os 1622 pacientes da ESF. Os não-hipertensos receberão a orientação de maneira informal, o que poderá evitar a aparição de novos enfermos.

Estratégias de ações

Em cada consulta e visita domiciliar os pacientes serão questionados sobre quais são os alimentos que consomem de forma habitual para avaliar-se o nível de conhecimento sobre o tema e se há algo que os impeça de realizar o regime.

Serão feitas orientações individuais em cada consulta realizada, previamente à prescrição de medicamentos. As informações serão sobre a alimentação recomendada para a doença, ou seja, os alimentos saudáveis e prejudiciais disponíveis na comunidade. Será fornecido folheto com um resumo das orientações dadas que deverá ser afixado à carteirinha de controle de fornecimento de medicações. Também serão feitas palestras em consulta de HIPERDIA e recomendações de receitas saudáveis através das ACS durante as visitas domiciliares.

Avaliação e monitoramento.

Nas consultas subsequentes ao início do projeto, serão avaliados e comparados os níveis obtidos de pressão arterial sistêmica aferidos, objetivando verificar a eficácia das ações ao longo do tempo

Resultados esperados

Espera-se com as ações descritas que ocorra um maior controle dos níveis de pressão arterial por parte dos pacientes hipertensos, sem a necessidade de aumentar as doses de medicamentos.

Além disso, espera-se a redução da necessidade de consumo e até a eliminação de alguns fármacos.

Também os não-hipertensos serão beneficiados através da divulgação de informações em cartazes públicos e para familiare,s geralmente mães e pais que poderão incentivar a alimentação saudável em suas casas e comunidades, repercutindo melhor qualidade de vida.

Esperamos também diminuir o numero de complicações como AVC, IMA, falências renais e cardíacas.

Cronograma

Atividades	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
Elaboração do projeto	X	X	X		x	x
Aprovação do projeto					x	x
Estudo da literatura	X	X	X	X	X	X
Revisão final e digitação				X	X	x
Entrega do trabalho final						X

