



**Universidade Federal de São Paulo**  
**Curso de Especialização em Saúde da Família**

**PROJETO DE INTERVENÇÃO**

**Título:** Avaliação e modificação do nível de conhecimento sobre a Hipertensão Arterial em pacientes hipertensos

**Autor:** Jorge Cruz Llaugert

**Orientadora:** Vera Lucia Fedel Parpineli

**Araçatuba, São Paulo**  
**Maió/2015**

## Sumário

<b>1. Introdução</b> .....	3
1.1 Identificação e apresentação do problema .....	3
1.2. Justificativa da intervenção .....	4
<b>2. Objetivos</b> .....	5
2.1 Objetivo Geral.....	6
2.2 Objetivos Específicos .....	6
<b>3. Metodologia</b> .....	7
3.1 Cenário do estudo.....	7
3.2 Sujeitos da intervenção .....	7
3.3 Estratégias e ações .....	7
3.4 Avaliação e Monitoramento .....	8
<b>4. Resultados esperados</b> .....	9
<b>5. Cronograma</b> .....	10
<b>6. Referências</b> .....	11
<b>7. Anexos</b> .....	12

## Introdução

### 1.1 Identificação e apresentação do problema

A hipertensão arterial sistêmica, é conceituada pela V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial como uma síndrome caracterizada pela presença de níveis tensionais elevados associados a alterações metabólicas, hormonais e a fenômenos tróficos, que consistem na hipertrofia cardíaca e vascular. Ela é considerada uma síndrome de origem multifatorial, sendo estimado os valores, a partir de 140 mmHg para a Pressão Arterial Sistólica (PAS) e 90 mmHg para a Pressão Arterial Diastólica (PAD) para indivíduos adultos<sup>1</sup>.

Trata-se, portanto, de um agravo de etiologia multifatorial que, devido à grande variedade de consequências, constitui a origem de várias doenças cardiovasculares, sendo o principal fator de risco para agravos comuns na saúde coletiva, como acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio. Dessa forma, assume um papel fundamental dentro da saúde pública no Brasil e no mundo, trazendo grande impacto econômico, pelos custos ao sistema de saúde, e social, pelo reflexo na qualidade e expectativa de vida dos indivíduos.

As doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio (ataque cardíaco) e o acidente vascular cerebral (derrame cerebral), na maioria das vezes decorrentes da hipertensão arterial, são consideradas as duas doenças que mais causam em Brasil. Acredita-se que a hipertensão arterial afete 600 milhões de pessoas em todo o mundo inteiro. No Brasil tem atingido cerca de 30% dos indivíduos adultos<sup>2</sup>. A mortalidade por doença cardiovascular (DCV) aumenta progressivamente com a elevação da Pressão Arterial a partir de 140/90 mmHg de forma linear, contínua e independente. Em 2013, cerca de 7,6 milhões de mortes no mundo foram atribuídas à elevação da PA (54% por acidente vascular encefálico - AVE e 47% por doença isquêmica do coração, sendo a maioria em países de baixo e médio desenvolvimento econômico e mais da metade em indivíduos entre 45 e 69 anos. Em nosso país, as DCV têm sido a principal causa de morte<sup>3</sup>.

A Hipertensão é muito comum, acomete uma em cada quatro pessoas adultas. Assim, estima-se que atinge em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. As graves consequências da pressão alta podem ser evitadas, desde que os hipertensos conheçam sua condição e mantenham-se em tratamento com adequado controle da pressão<sup>4,5</sup>.

Estudos epidemiológicos têm identificado à associação positiva da hipertensão arterial às características sócias demográficas, ao consumo de álcool, à ingestão de sódio, ao estresse, ao diabetes, à obesidade e ao sedentarismo<sup>6</sup>.

Existem muitas medidas de prevenção dos agravos da Hipertensão Arterial, dentre elas:

- Perda de peso: existe uma relação direta entre o peso corporal e a pressão arterial. O objetivo é atingir uma circunferência abdominal adequada (menor que 94 cm nos homens e 80 cm nas mulheres), e um índice de massa corporal (peso dividido pela à altura ao quadrado) inferior a 25 kg/m<sup>2</sup>;
- Alimentação adequada: A dieta do hipertenso deverá ser pobre em sal e rica em potássio, magnésio e cálcio;
- Ingestão moderada de bebidas alcólicas: o hipertenso deve evitar uma ingestão regular de bebidas alcólicas e, quando isto ocorrer, esta ingestão deverá ser limitada até 30 gramas de etanol nos homens;
- Cessaçãõ do hábito de fumar: o tabagismo aumenta muito o risco de complicações cardiovasculares em pacientes portadores de hipertensão arterial, por isso, deverá ser banido.
- Prática regular de exercícios físicos, o paciente hipertenso deverá praticar exercícios físicos aeróbicos (caminhada, corrida, ciclismo, dança ou nataçãõ), 3 a 5 vezes por semana, com uma duração mínima de 40 <sup>7</sup>.

Uma das mais importantes dificuldades identificadas no atendimento aos pacientes hipertensos é a falta de aderência ao tratamento. O tratamento para o controle da hipertensão arterial inclui, além da utilização de medicamentos, a modificação de hábitos de vida<sup>8</sup>.

A hipertensão Arterial se apresenta cada vez mais em populações mais jovens, constituindo-se a segunda causa de morte entre a faixa etária de 45-64 anos e a terceira entre 25-44 anos. Analisa-se que o adequado controle, através de ações mais efetivas no sistema da atenção primária, deve ser uma prioridade dos sistemas de saúde, a fim de reduzir a prevalência da doença <sup>9,10</sup>.

Na Unidade Básica de Saúde (UBS) de Planalto do município de Araçatuba, Estado de São Paulo, um elevado número de pacientes procura atendimento médico com esta doença crônica, na faixa etária de 45 a 64 anos. Além do desconhecimento de que tem essa doença, muitos demonstram desconhecer a importância da realização de um tratamento correto para evitar futuras complicações. Devido a identificação deste problema, decidiu-se realizar um projeto de intervenção educativa em grupo para estes pacientes direcionado a tentar melhorar o conhecimento sobre a Hipertensão Arterial e promover mudança de estilos de vida.

## **1.2 Justificativa da intervenção**

O propósito deste trabalho é elevar o nível de conhecimento dos pacientes sobre a doença crônica Hipertensão Arterial, além de fazer as ações de

prevenção e promoção, que são consideradas importantes para ajudar a diminuir em grande medida suas complicações.

Espera-se também que a síntese dos resultados deste trabalho facilite a incorporação de evidências para a fundamentação de uma nova prática assistencial de caráter preventivo contribuindo assim, na promoção da saúde e diminuição de agravos nos portadores de Hipertensão Arterial.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo Geral.**

Avaliar e modificar o nível de conhecimento sobre a Hipertensão Arterial em pacientes hipertensos que integram a comunidade de ESF de Planalto, localizada no município de Araçatuba, estado de São Paulo e contribuir para a melhoria do prognóstico e da qualidade de vida destes pacientes.

### **2.2 Objetivos específicos.**

- Identificar o conhecimento e comportamento em relação a sua doença e incentivar a participação ativa do paciente na prevenção e controle da hipertensão e suas complicações.
- Promover ações para reduzir os principais fatores de riscos para a Hipertensão Arterial e assim contribuir para a melhoria do prognóstico e da qualidade de vida.
- Utilizar ações de educação, atenção e cuidado, incentivando a participação ativa do paciente na prevenção e controle da Hipertensão Arterial e suas complicações.

### **3. Metodologia.**

#### **3.1 Cenários da intervenção.**

O Projeto da Intervenção será desenvolvido no território de abrangência do ESF Planalto, equipe da saúde da família 13 do município Araçatuba, São Paulo, envolvendo os pacientes com Hipertensão Arterial desta área.

#### **3.2 Sujeitos da intervenção.**

A intervenção envolve os pacientes cadastrados com Hipertensão Arterial na unidade de ESF de Planalto equipe da saúde da família 13 e uma equipe formada para a intervenção. A equipe envolvida será composta por medico, enfermeira, técnicos de enfermagem e agentes comunitários.

#### **3.3 Estratégias e ações**

As estratégias e ações ocorrerão na ordem descrita a seguir:

1. Será realizada a identificação da população de pacientes com Hipertensão Arterial, presentes entre os pacientes cadastrados pela equipe da saúde da família 13 da ESF de Planalto, para assim direcionar as ações educativas. Essa investigação será através de abordagem no momento do acolhimento na unidade de saúde, durante as consultas e nas visitas domiciliares realizada.
2. Os pacientes selecionados serão convocados para uma reunião na unidade ESF para assim solicitar seu consentimento para a participação no projeto. Neste momento será realizada uma descrição breve do objetivo e a importância do Projeto de Intervenção e o convite para comporem o grupo de “Hipertensão Arterial Controlada”, como serão chamados. Os grupos ocorrerão com frequência quinzenal com duração de duas horas.
3. Aplicação de um questionário escrito para avaliação individual do conhecimento sobre a sua doença e do tratamento que realiza para o controle da mesma. (Anexo1).
4. A partir dos resultados encontrados nos questionários sobre o conhecimento dos pacientes, será realizado um ciclo de palestras e orientações voltadas para as necessidades identificadas. Os profissionais da Unidade de Saúde envolvidos nas atividades com o grupo de “Hipertensão Arterial Controlada” promoverão discussões sobre os temas para incentivar a participação e a responsabilização com o tratamento.

### **3.4 Avaliação e monitoramento.**

Os pacientes serão estimulados durante as atividades a compartilhar suas vivências, experiências com o tratamento e o significado de sua participação no grupo. Também será solicitado uma avaliação dos aspectos positivos e negativos do Projeto e da compreensão das temáticas abordadas em cada encontro.

A equipe de saúde se reunirá semanalmente para discutir o desenvolvimento do projeto e traçar estratégias para o trabalho com o grupo.

No encerramento do projeto será realizada uma avaliação para verificar se ocorreu melhora no grau de conhecimento dos participantes sobre sua doença, aplicando o mesmo questionário do início. Neste eles expressarão também sua opinião sobre o Projeto e sua experiência de aprendizagem e serão estimulados a compartilhar o conhecimento adquirido com outros membros da comunidade.



#### **4. Resultados Esperados.**

Com a realização deste Projeto, espera-se que os pacientes do grupo de “Hipertensão Arterial Controlada” conheçam sua doença, aprendam alternativas para controlá-la e evitar complicações que possam comprometer sua saúde. Além disto, que possam reconhecer os sinais de alerta da descompensação da Hipertensão Arterial e realizar ações para diminuir os fatores de risco para esta doença.

Espera-se que com maior conhecimento os pacientes possam fortalecer seu cuidado e serem multiplicadores de informações acerca da importância da prevenção e do tratamento da doença.



## 6. REFERÊNCIAS

1. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. 2010; 89(3): e-24-e-79.
2. Bandoni DH, Jaime PC, Sarno F. Excesso de peso e hipertensão arterial em trabalhadores de empresas beneficiadas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). *Rev. Bras. Epidemiol.* 2009; 11(3): .453-462.
3. Caetano JA, Moreira FGA, Santos ZMSA. Atuação dos pais na prevenção da hipertensão arterial uma tecnologia educativa em saúde. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva.* 16 (11): 4385-4394.
4. Lessa I. Epidemiologia da insuficiência cardíaca e da hipertensão arterial sistêmica no Brasil. *Rev Bras de Hipertens* 2011; 8: 383–392.
5. Brandão AA, Pozzan R, Freitas EV, Pozzan R, Magalhães MEC, Brandão AP. Blood pressure and overweight in adolescence and their association with insulin resistance and metabolic syndrome. *J Hypertens* 2013; 22 (Supl I): 111.
6. Fensterseifer LM, Gasperin D. As modificações do estilo de vida para hipertensos. *Rev. Gaúcha Enferm.* v.27, n.3, p.372-378, set. 2006. Santos ZMSA. Atendimento multiprofissional e interdisciplinar à clientela hipertensa – relato de experiência. *Rev. Bras. Prom. da Saúde* 2012; 17(1): 86-91.
7. Williams B. The year in hypertension. *JACC* 2010; 55(1): 66–73. 5. Consulta realizada nos dias 13, 14, 22, 23 e 24 de Janeiro de 2010.
8. Pereira M, Lunet N, Azevedo A, Barros H. Differences in prevalence, awareness, treatment and control of hypertension between developing and developed countries. *J Hypertension* 2012; 27(5): 963–975.
9. Rosário TM, Scala LCNS, França GVA, Pereira MRG, Jardim PCBV. Prevalência, controle e tratamento da hipertensão arterial sistêmica em Nobres, MT. *Arq Bras Card* 2011; 93(6): 672–678.
10. Araújo EC, et al. Desafios da Atenção Básica em Saúde: a experiência de Vila Mariana, São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública.* 2009 jun; .25(6): 1316-1324.

## 7. Anexo I

### Dados gerais:

Nome

---

- Sexo: Masculino (  ) Feminino (  )
- Idade: \_\_\_\_\_ anos.
- Raça: Branca (  ) Preta (  ) Parda (  ) Amarela (  ) Indígena (  )
- Ocupação: Assalariado (  ) Autônomo (  ) Aposentado (  )  
Desempregado (  )

### Escolaridade:

- Não Alfabetizado (  )
- Ensino Fundamental I (  )
- Ensino Fundamentais II (  )
- Ensino Fundamental Incompleto (  )
- Ensino Fundamental Especial (  )
- Ensino Fundamental EJA – series (1 a 4) (  )
- Ensino Fundamental EJA – series (5 a 8) (  )
- Ensino Medio (científico, técnico, etc.) (  )
  
- Ensino Medio Especial (  )
  
- Ensino Médio EJA (  )
- Superior, Aperfeiçoamento, Especialização, Técnico (  )
- Alfabetização para adultos. (  )
- Nenhum (  )

### Informações sobre a doença

-Responda as seguintes perguntas sobre a sua doença:

1. Conhece sobre sua Doença? Sim (  ) Não (  )

2. Faz quanto tempo que tem Pressão Arterial elevada (Hipertensão Arterial)? \_\_\_\_\_
3. Considera importante o controle da Pressão Arterial (Hipertensão Arterial)? Sim ( ) Nao ( )
4. Qual es a maior cifra de pressão arterial que já você teve? \_\_\_\_\_
5. Quando você reconhece que tem pressão alta?
  - a. Pelo controle sistemático do médico ( )
  - b. Porque apresenta dor de cabeça ( )
  - c. Pelo zumbido de ouvido ( )
  - d. Outras causas ( )
6. Em sua opinião, apontar o que são as complicações da Hipertensão Arterial:
  - a. Acidente Vascular Cerebral: ( )
  - b. Ataque Cardíaco: ( )
  - c. Insuficiência cardíaca: ( )
  - d. Calculo dos Rins:- ( )
  - e. Não Sei: ( )
7. Conhece os fatores de risco da Hipertensão Arterial? Sim ( ) Não ( )
  - a. Pode nomear algum? \_\_\_\_\_
8. Qual sua opinião sobre as intervenções realizadas no Projeto “Hipertensão Controlada”  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

