

Curso de Especialização em Saúde da Família

Titulo: Estilos de vida saudáveis em pacientes portadores de hipertensão arterial sistêmica na população na Usafa Jardim Dos Pássaros.

Especializada: Mailin Machado González

Orientador: Wagner Correia Santos.

Sao Paulo

2015

Sumário

1. Introdução
 - 1.1 Identificação e apresentação do problema
 - 1.2 Justificativas da intervenção
2. Objetivos
 - 2.1 Objetivo Geral
 - 2.2 Objetivos Específicos
3. Metodologia
 - 3.1 Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção
 - 3.2 Cenários da intervenção
 - 3.3 Estratégias e ações
 - 3.4 Avaliação e Monitoramento
4. Resultados Esperados
5. Cronograma
6. Referências

Introdução

Estilo de vida é uma expressão moderna que se refere à estratificação da sociedade por meio de aspectos comportamentais, expressos geralmente sob a forma de padrões de consumo, rotinas, hábitos ou uma forma de vida adaptada ao dia a dia. Sua determinação entretanto não foge as regras da formação das culturas: a adaptação ao meio ambiente e aos outros homens, além de a forma pela qual uma pessoa ou um grupo de pessoas vivenciam o mundo e, em consequência, se comportam e fazem escolhas. O problema que se coloca a um pesquisador é como? e porque estudar estilos de vidas?. Alguns padrões sociais de estilos de vida constituem os principais fatores de risco comportamentais envolvidos nas doenças crônicas como hipertensão arterial.¹

Um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo em forma e a mente alerta. Ajuda a nos proteger de doenças, e ajuda a impedir que as doenças crônicas piorem. Isto é importante, porque à medida que o corpo envelhece, começa se a notar alterações nos músculos e nas articulações e um declínio na sensação de força física. Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso, recreação, exercícios regulares, e evitar substâncias nocivas ao organismo. Um bom estilo de vida deve ser desenvolvido o mais cedo possível em sua vida quanto mais jovem melhor, esses hábitos devem ser mantidos durante a vida e na idade madura.²

A Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, considera valores de PA sistólica ≥ 140 mmHg e/ou de PA diastólica ≥ 90 mmHg em medida de consultório. O diagnóstico deve ser sempre validado por medidas repetidas, em condições ideais, em, pelo menos, três ocasiões. No Brasil de acordo com as taxas de prevalência da hipertensão na população urbana adulta variam de 22,3% a 43,9%. Entre os idosos, a prevalência é bastante elevada, com estudos mostrando a presença de hipertensão arterial em 61,5% dos idosos.³

A hipertensão arterial (pressão alta) é das doenças de maior prevalência na população. No Brasil, a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) estima que haja 30 milhões de hipertensos, cerca de 30% da população adulta. Entre as pessoas com mais de 60 anos, mais de 60% tem hipertensão. No mundo, são 600 milhões de hipertensos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Embora o problema ocorra predominantemente na fase adulta, o número de crianças e adolescentes hipertensos vem aumentando a cada dia. A SBH estima que 5% da população com até 18 anos tenham hipertensão, são 3,5 milhões de crianças e adolescentes brasileiros. A pressão alta caracteriza-se pela presença de níveis de pressão arterial elevados associados a alterações no metabolismo do organismo, nos hormônios e nas musculaturas cardíacas e vasculares.⁴

1.1 Identificação e apresentação do problema

No equipe da saúde da família (ESF) do município de Guarujá, na Unidade da saúde de atenção à família (USAFA) Jardim Dos Pássaros, zona 20 urbana, equipe verde de saúde, identificou-se na população adscrita, de cerca de 3664 pessoas, que 14,1% são hipertensos com estilos de vidas inadequados. Ao longo do período de trabalho, através de informações trazidas pelos agentes comunitários de saúde (ACS) nas reuniões de equipe, os grupos de hiperdia, ou mesmo no contato diário, foi possível perceber que os mesmos apresentavam estilos de vidas inadequados para sua convivência com sua doença crônica não transmissível.

1.2 Justificativa da intervenção

O presente trabalho visa identificar os estilos de vida como fator de risco para hipertensão arterial sistêmica, na medida em que estes fazem de a etiologia dessa morbidade, além de apresentar uma proposta de estilos de vida e hábitos saudáveis para prevenção dos fatores de riscos para hipertensão arterial sistêmica.

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral

- Melhorar os conhecimentos sobre estilos de vida saudáveis e a sua importância na qualidade de vida do paciente com hipertensão arterial.

2.2 Objetivo específico.

- Conhecer o nível de conhecimentos sobre estilo de vida saudáveis dos pacientes com hipertensão arterial antes e depois da intervenção.

3.METODOLOGIA

3.1 Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção.

A população a ser diretamente beneficiada inclui aos indivíduos portadores de hipertensão arterial, residentes na zona urbana 20, assistidos pelo equipe verde da USAFA Jardim Dos Pássaros. Numa ampliação de resultados, também o sistema público de saúde será beneficiado na medida em que estratégias como estas possam ser feitas e aplicadas na prática em outros lugares do país. O paciente com hipertensão arterial objeto do estudo deverá cumprir os critérios de inclusão a seguir.

1. Que ofereçam o consentimento de participar do estudo.

2. Idade entre 25 e 65 anos.

3. Ambos sexos.

4. Todas as classes sociais.

5. Hábitos inadequados de alimentação.

6. Alto consumo de colesterol.

7. Alto consumo de ácidos graxos saturados e insaturados.

8. Alto consumo de sal.

9. Baixo consumo de vegetais.

10. Sedentarismo.

11. Obesidade

3.2 Cenários da intervenção.

O cenário da intervenção incluirá a sala de reunião da USAFA onde são feitos os grupos de hiperdia.

3.3 Estratégias e ações.

Identificaremos os indivíduos com idade entre 25 e 65 anos, com exagerado consumo de ácidos graxos saturados e insaturados, alto consumo de sal, baixo consumo de vegetais, indivíduos com sedentarismo e obesidade. Serão aplicados questionários nos grupos de hipertensão com capacidade para 30 indivíduos, feitos todas as sextas às 13:30pm, na sala de reunião da unidade Jardim Dos Passarros, climatizada, para identificar os indivíduos com hábitos alimentares inadequados e com sedentarismo, identificando os indivíduos com índice de massa corpórea (IMC) maior a 30%. Ele foi determinado por meio do cálculo do peso (kg) dividido sobre a altura (metros) ao quadrado. Interpretando o resultado: $IMC \geq 30$. Pacientes obesos.

Estratégia: Será realizado um estudo intervenção comunitária.

A obtenção da informação se realizará por parte do investigador prévio consentimento informado nas atividades de consulta de Hipertensão. Na elaboração da estratégia se realizará uma ampla revisão bibliográfica relacionada a esta problemática e se definirá claramente o seu propósito, objetivos e organização da mesma

3.4 Avaliação e Monitoramento

Iremos intervir em indivíduos com pressão alta com estilos de vida inadequados para desenvolver investigações a partir da metodologia de pesquisa-ação.

Realizaremos uma atenção integral aos indivíduos com pressão alta com estilos de vida inadequados. Pretendemos elevar o nível de informação do indivíduo na matéria de educação e cuidados de saúde e interação social para a adequada preparação desses usuários e das famílias. Também queremos motivar e sensibilizar aos próprios usuários na prática de comportamentos saudáveis. Promoveremos espaços de reflexão e conversa comunitária sobre o estilos de vida saudáveis.

A avaliação se realizará na medida dos resultados da aplicação dos diferentes instrumentos e se monitorará na dependência do grau de afetação de forma mensal nas reuniões da equipe ou grupos realizados para os devidos fins.

5. RESULTADOS ESPERADOS

Ter identificados os pacientes com pressão alta com estilos de vida inadequados. Contar com uma estratégia de intervenção que permita intervir em pacientes hipertensos com estilos de vida inadequados para elevar a qualidade de vida dos mesmos.

CRONOGRAMA

Atividades	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior
Elaboração do Projeto	x					
Aprovação do Projeto		x			x	
Estudo do referencial teórico / Revisão bibliográfica	x	x	x	x		
Coleta de dados	x	x	x			
Discussão e Análise dos Resultados				x		
Revisão final e digitação				x		
Entrega do trabalho final					x	
Socialização do trabalho						x

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Geertz C, Neves M, A interpretação de culturas. Rio de Janeiro: Psicologia Social Contemporânea: livro-texto. Petrópolis, RJ, Vozes, 2008.
2. Ineas RT, Juliana CS, Alinny RL, Ronivaldo MM, O Estilo de vida do paciente com Hipertensão Arterial e o cuidado com a saúde: [Internet]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v10n3/v10n3a04>
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sociedade Brasileira de Nefrologia. V Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. [Acesso 2015 fevereiro] Disponível em: <http://www.sbh.gov.br>.
4. ABC.MED.[Internet] Brasil 2008. **Hipertensão Arterial**. Disponível em: <<http://www.abc.med.br/p/hipertensao-arterial/22140/hipertensao+arterial.htm>>. Acesso : 2015 fevereiro 8.
5. www.fmc.br/tcc23.pdf. Estilo de vida apropriado para pacientes portadores hipertensão arterial. Diversos **estudos** têm demonstrado que o **Brasil**, assim como **em** outros ... de risco para **hipertensão arterial** sistêmica, na medida **em** que estes fazem parte. www.fen.ufg.br/fen_revista/...3/03_Original.html
6. JLL da Silva¹ - Articul Objetivou-se identificar fatores de risco **no estilo de vida** dos docentes, ... Na abordagem do **estudo** da pressão arterial sistêmica; deve-se levar **em** conta a ... segundo o III Consenso Brasileiro de **Hipertensão Arterial** (CBHA) (BRASIL, 2001). (<http://www.unicruz.edu.br/seminario/artigos/saude/.pdf>)
7. **Estilos de Vida Saudáveis e a Prevenção das Doenças.**
<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4118/-1/estilos-de-vida-saudaveis-e-a-prevencao-das-doencas.html>

8.Barros MBA, César CLG, Carandina L, Torre GD. Desigualdades sociais na prevalência de doenças crônicas no Brasil, PNAD-2003. *Cienc Saude Coletiva*. 2006;11(4):911-26. DOI:10.1590/S1413-81232006000400014 [[Links](#)]