



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
ESCOLA PAULISTA DE MEDICINA**

Curso de Especialização em Saúde da Família – PAB 5

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA INCORPORAR IDOSOS HIPERTENSOS NA
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

MIRIAM ROSA SILVA MARTINEZ

Orientador: Profº. Ms. Wagner Correia Santos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina, para obtenção do Título de Especialista em Saúde da Família.

SÃO PAULO, Brasil.

Maior/2015

SUMÁRIO:

1. Introdução

- 1.1. Identificação e apresentação do problema.....1
- 1.2. Justificativa da intervenção.....2

2. Objetivos

- 2.1. Objetivo geral.....3
- 2.2. Objetivos específicos.....3

3. Metodologia

- 3.1. Cenário da intervenção.....3
- 3.2. Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção.....4
- 3.3. Estratégias e ações.....4
- 3.4. Avaliação e Monitoramento.....5

4. Resultados Esperados5

5. Cronograma6

6. Referências Bibliográficas.....7

7. Anexo I (Termo de Consentimento).....8

1. INTRODUÇÃO

1.1. Identificação e apresentação do problema

A hipertensão arterial é um aumento da pressão arterial de forma crônica. A hipertensão arterial constitui um dos problemas de saúde de maior prevalência na atualidade. A hipertensão arterial em idosos está associada a aumentos nos eventos cardiovasculares com consequente diminuição da sobrevivência e piora na qualidade de vida tanto o tratamento medicamentoso, como o não farmacológico, deve-se empregar sempre considerando o indivíduo com suas comorbidades e expectativas. ⁽¹⁾

A hipertensão arterial é um dos grandes problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, aproximadamente 65% dos idosos com portadores de hipertensão arterial, sendo que, entre as mulheres com mais de 65 anos a prevalência pode chegar a 80%. ⁽²⁾

No Brasil a prevalência da hipertensão arterial (HA) varia entre 22,3% a 43,9% os dados epidemiológicos e internacionais demonstram que a elevação da pressão arterial (PA) está intimamente relacionada ao processo de envelhecimento. ⁽³⁾

A hipertensão arterial afeta mais de 30 milhões de brasileiros sendo 36% homens e 30% mulheres, constitui o mais importante fator de risco cardiovascular, estando associada a condições bastante frequentes em idosos como doença arterial coronária (DAC) doença cerebrovascular (DCV), insuficiência cardíaca (IC) doença renal, doença vascular periférica, hipertrofia ventricular esquerda (HVE). ⁽⁴⁾

A prevenção primária da elevação da pressão arterial pode ser obtida através de mudanças no estilo de vida; que incluam o controle do peso, da ingestão excessiva de álcool, sal, do hábito de fumar e da prática de atividade física. Particularmente para os idosos portadores de doenças crônicas, contribuindo para sua maior autonomia e melhora da saúde física e mental. ⁽⁵⁾

É sabido que o idoso consome mais serviços de saúde, as internações são frequentes e mais longas, comparadas a outras faixas etárias, de modo geral, as enfermidades dos idosos são crônicas, múltiplas e persistem por vários anos, exigem acompanhamento médico e de equipes multidisciplinares. ⁽⁶⁾

1.2. Justificativa da intervenção

A prevenção primária da elevação da pressão arterial pode ser obtida através de mudanças no estilo de vida, que incluem o controle de peso, da ingestão excessiva de álcool, do hábito de parar de fumar e da prática constante de atividade física.

O bairro Portal I, localizado na zona norte de Osasco temos a Unidade Básica de Saúde Francisca Lima de Lira que é responsável por uma população de 22. 250 mil habitantes, sendo, 354 hipertensos e em sua maioria com mais de 60 anos de idade.

2. Objetivos

2.1. Objetivo geral

- ✓ Favorecer a incorporação da prática de exercícios físicos, pelos hipertensos da terceira idade na Unidade Básica de Saúde Francisca Lima de Lira, no município de Osasco – São Paulo.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Identificar os conhecimentos dos doentes crônicos sobre a Hipertensão Arterial e seu tratamento, em especial as formas de lidar com a doença.
- ✓ Orientar os pacientes quanto às causas e a cronicidade da HA e formas de tratamento, enfatizando a importância do estilo de vida.
- ✓ Estimular a prática de exercícios físicos nessa população.

3. Metodologia

3.1. Cenário da intervenção

- ✓ O projeto será desenvolvido na UBS Francisca Lima de Lira no Município de Osasco em São Paulo.

3.2 Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção

- ✓ Pretendemos sensibilizar 82 pacientes hipertensos com mais de 60 anos cadastrados na UBS, com ações desenvolvidas pela equipe multidisciplinar, composta por profissionais como médico, enfermeiro, agente comunitário de saúde, educador físico e psicólogo.
- ✓

3.3. Estratégias e ações

- ✓ Realizar inicialmente uma reunião com todos os membros da equipe para sensibilizá-los sobre o projeto, em especial os agentes comunitários de saúde (ACS), para que em suas visitas domiciliares, divulguem as ofertas do serviço às famílias.
- ✓ Utilizar as visitas domiciliares, consultas e a sala de espera como espaços para orientação sobre os riscos da HAS, alimentação saudável, prática de exercícios físicos, participação em grupos de caminhadas.

Realizaremos um trabalho por etapas:

- ✓ **Etapa #1.** Identificação da população hipertensa cadastrada na UBS por micro área e convite para participação do projeto durante as consultas na UBS e através de visitas domiciliares.
- ✓ **Etapa #2.** Agendamento de consultas individuais e conscientização da importância da consulta periódica.
- ✓ **Etapa #3.** Trabalho da equipe na comunidade, em especial dos agentes comunitários de saúde para a conscientização sobre a importância da prática de exercícios físicos como parte do tratamento.

- ✓ **Etapa #4.** Realizar reuniões quinzenais (primeira segundas-feiras de cada mês) na unidade para discussão dos temas abaixo.

DIAS	TEMAS	ORIENTADORES
1º	Realizar troca de conhecimentos entre doentes crônicos e equipe, realizar levantamento sobre os conhecimentos dessa população com relação à HA.	Equipe Multidisciplinar
2º	Em concordância trazida pelos pacientes com hipertensão arterial, falar sobre as causas, a cronicidade da doença e suas formas de tratamento, enfatizando a importância das mudanças no estilo de vida.	Equipe Multidisciplinar
3º	Importância da prática de exercícios físicos no controle da HA.	Educador Físico e Médico
4º	Hipertensão arterial e alterações psicossociais.	Psicóloga
5º	Como influenciar a família sobre mudanças de estilo de vida.	Equipe Multidisciplinar

3.4. Avaliação e Monitoramento

- ✓ A avaliação será realizada em consultas, em sala de espera, nas visitas domiciliares, nos grupos, e a partir de suas experiências vividas, como aspectos positivos e negativos relacionados ao controle da HA, de modo a auxiliá-los a reorganizar sua vida pessoal e familiar.

4. Resultados Esperados

- ✓ Espera-se melhorar o conhecimento da população hipertensa idosa sobre a doença, seus cuidados, fatores de risco e contribuir para mudança no estilo de vida, especialmente, estimular a prática de exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida.

5. CRONOGRAMA

Atividades	Deze 2014	Jane 2015	Feve 2015	Març 2015	Abri 2015	Mai 2015
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	X	
Revisão final e digitação				X		
Entrega do trabalho final					X	
Socialização do trabalho						X

6. Referências Bibliográficas

- 1- Pescatello LS, Franklin BA, Fagard, Farquhar WB, Keller GA, RAYCA.Exercise and hypertension Méd. Sir Sport Exerci 2004; 36:533-53.
- 2- Sociedade Brasileira de Hipertensão arterial, sociedade Brasileira de Cardiologia, sociedade Brasileira de Nefrologia /v Diretrizes brasileira de hipertensão arterial São Paulo(SP); SBH/SBC/SBN;2002.
- 3- Malachias M VR.Revista Brasileira de Hipertensão; vi Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Rio de Janeiro; v.17, n.1, p.2-3,2010
- 4- Organização Mundial de Saúde. Disponível em <<http://paho.org>> Aceso em 16 out.2010
- 5- Texeira Ps, Reis Bz, Viera DAS. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividades físicas. Universidades Federal de Sergipe 2010.
- 6- Okuma SS, O Idoso e atividade física. Fundamentos e pesquisa. Coleção viraidade; Papyrus,1998
- 7- Sociedade Brasileira de cardiologia/Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileira de Hipertensão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia,95(1supl.1);1-51
- 8- Schankell C, Bündchen, Quintes PM, Santos RZ, Santos MB.Comportamento da pressão arterial em hipertensos após única sessão de caminhada e dança de salão.Rev.Brasileira de Cardiologia.2010
- 9- Ferreira FC. Como diagnosticar e tratar Hipertensão arterial sistêmica.RBMJul/ago11v 68 n 7/8
- 10- Saldanha DMA, Rodriguez MS, Achury LFB, Padilla, Leuro JMU. Efeito de um plano educativo na capacidade de agencia de autocuidado do paciente com hipertensão arterial numa de segundo nível. Aquichán Vol. 13 no 3. Bogotá set/dic. 2013

Anexo I

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo. Eu discuti com o Dr. (_____) sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso a tratamento quando necessário. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento neste Serviço.

Data: ____/____/____

Nome do participante da pesquisa

assinatura

“Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimentos Livre e Esclarecido deste paciente (ou representante legal) para a participação neste estudo”. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Data: ____/____/____

Nome do pesquisador principal

Assinatura