

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**

**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE A HIPERTENSAO ARTERIAL EM  
PACIENTES PERTENCENTE À UNIDADE DE SAÚDE PARAISO.**

**SULEMA CABRERA DORREGO**

**ORIENTADORA: RUTH ESTER ASSAYAG**

**SANTO ANDRÉ, MAIO DE 2015.**

## **SUMÁRIO**

1. Introdução

2. Objetivos

2.1 Geral

2.2 Específicos

3. Metodologia

4. Resultados Esperados

5. Cronograma

6. Referências

## 1. INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica reconhecida por ser de grande impacto social de início silencioso, pode ser controlado e é caracterizado por elevação sustentada da pressão arterial em mais de uma medição. Os fatores de risco hereditários, doenças crônicas tais como a Diabetes Mellitus, o estresse, etilismo, tabaco, a obesidade estão associados à aparição da HAS. (1)

Frequentemente é descoberta quando já se encontra em um grau avançado, permitindo gerar algumas outras complicações que podem ser de grande relevância para a saúde do indivíduo, tais como complicações cerebrovasculares, insuficiência renal, insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana e vascular periférica. (2)

A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças decorrentes de aterosclerose e trombose. É responsável por 25 e 40% da etiologia multifatorial da cardiopatia isquêmica e dos acidentes vasculares cerebrais, respectivamente (3). Essa multiplicidade de consequências coloca a hipertensão arterial na origem das doenças cardiovasculares e, portanto, caracteriza-a como uma das causas de maior redução da qualidade e expectativa de vida dos indivíduos.

É muito importante a adoção de um estilo de vida mais saudável, com dietas que incluam menos sódio, frituras, a prática de atividades físicas regulares. (4)

No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 33% dos óbitos com causas conhecidas. (5) Nos últimos vinte anos as cidades brasileiras apontaram uma prevalência de HAS acima de 30%. Estudos realizados encontraram prevalências com mais de 50% em pacientes entre 60 e 69 anos e 75% acima de 70 anos (6;7) demonstrando que a idade representa um fator de risco não modificável importante na aparição da HAS.

O tratamento e o controle da HAS são fundamentais para a redução dos eventos cardiovasculares. No Brasil, os estudos realizados nos últimos anos com mais de 14 mil indivíduos (PA < 140/90 mmHg) revelaram baixos níveis de controle da PA (19,6%). As taxas em relação ao conhecimento foram significativamente superiores no Brasil em relação ao tratamento e controle (34,9% e 13,7% vs. 67,3% e 26,1%), em especial em municípios do interior com ampla cobertura do Programa de Saúde da Família (PSF) mostrando que os esforços concentrados dos profissionais de saúde, das sociedades científicas e das agências governamentais são fundamentais para se atingirem metas aceitáveis de tratamento e controle da HAS(6;7)

Neste contexto, gostaríamos de avaliar o impacto de um programa educativo na comunidade do Paraíso do Município de Santo André, pois há uma elevada

porcentagem de pessoas com Hipertensão Arterial com estilos de vida desfavoráveis. As intervenções educativas permitem melhorar os principais problemas de saúde da comunidade, podendo melhorar a qualidade de vida das pessoas.

O objetivo do projeto de intervenção é avaliar o impacto de um programa educativo para obter um melhor conhecimento e controle sobre a doença, através da adoção de estilos de vida saudáveis.

## **2. OBJETIVOS**

Objetivo Geral:

Implementar uma estratégia de intervenção educativa na População no PSF Paraiso dirigida a sensibilização das pessoas sobre os riscos da Hipertensão Arterial para a saúde.

Objetivos Específicos:

1. Avaliar o nível de conhecimento da população sobre Hipertensão Arterial e riscos.
2. Desenhar e implementar uma estratégia educativa para os pacientes do PSF Paraiso sobre os risco da Hipertensão Arterial para a saúde.
3. Envolver a comunidade nas ações de prevenção da Hipertensão Arterial.

### **3. METODOLOGIA**

Será elaborado um programa de intervenção educativa a partir da identificação de necessidades de aprendizagem nos pacientes maiores de 45 anos do PSF Paraíso no período compreendido entre Junho de 2015 e Março de 2016, onde o universo de trabalho será constituído pelo total de pacientes não hipertensos maiores de 45 anos com riscos de hipertensão arterial já identificados em fichas familiares e prontuários individuais, pertencente ao PSF Paraíso. Trabalhará-se com uma mostra de 60 pacientes escolhidos aleatoriamente tendo em conta os riscos de hipertensão arterial presentes neles, serão convidados a participar do estudo os desejem participar e os que aceitarem assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

#### ***Cenário da intervenção***

A intervenção educativa que envolveu aos 60 pacientes escolhidos do PSF será desenvolvida no posto de saúde Paraíso Santo Andre, no local de reuniões com a ajuda dos funcionários da equipe de saúde do PSF.

#### ***Estratégias e ações***

O projeto de intervenção estará formado de três etapas: Etapa diagnóstica, Etapa de intervenção e Etapa de avaliação.

Na etapa diagnóstica aplicará-se uma encuesta inicial para identificar as necessidades de aprendizagem sobre hipertensão arterial; tendo em conta os objetivos da investigação, com um total de sete perguntas realizadas de maneira compreensível para os pacientes. (Apendice1) Este trabalho conta com o apoio de voluntariados e com o apoio da equipe de saúde do PSF.

Durante a etapa de intervenção a mostra será dividida em quatro subgrupos de 15 pacientes cada um para facilitar a compreensão, assim, desta forma conseguir maior efetividade das técnicas aplicadas. Realizarão quatro discussões grupais, com o objetivo de aprofundar em alguns temas de interesses e familiarizar-se com a linguagem utilizada pelos pacientes.

**Temas:**

1. Apresentação do Curso e Aspectos gerais da HTA.
2. Fatores de risco da HTA.
3. Tratamento da HTA.
4. Dieta e Exercício Físico.
5. Resumo do curso.

Para levar até o fim o programa educativo, é planejada quatro encontros, dirigidos pelo autor da investigação, a enfermeira do PSF além da equipe de saúde. Estes encontros se farãona US Paraiso com uma duração de 1 hora cada, totalizando um período de cinco semanas por grupo (anexo 2).

Na etapa de avaliação aplica-se novamente o questionário inicial, esta vez sem incluir os dados gerais, para avaliar os conhecimentos adquiridos através da intervenção.

O nível de conhecimento será avaliado por um questionário. Os pacientes deverão marcar com um X somente a opção a considerar correta em cada pergunta. Os valores destas estão entre 5 e 10 pontos. O resultado da avaliação será avaliada da seguinte forma:

20- 25 pontos- Avaliação de Bom

15- 20 pontos- Avaliação de Regular

10- 15 pontos- Avaliação de Ruim

Será realizada uma análise estatística dos dados onde os resultados se apresentaram através de tabelas e gráficos em correspondência com os objetivos propostos na investigação.

***Critérios de inclusão.***

1. Serão incluídos todos os pacientes não hipertensos maiores de 45 anos que sejam pacientes do PSF Paraiso.
2. Os pacientes que desejem participar no projeto.
3. Os pacientes previamente identificados como pacientes de riscos de Hipertensão Arterial.

***Critérios de exclusão.***

1. Serão excluídos os pacientes hipertensos, e os que não desejavam participar do estudo.
2. Pacientes saudáveis menores de 45 anos.
3. Os pacientes que por algum motivo precisem estar fora da comunidade em alguma etapa do projeto.

***Aspectos éticos***

Todas as pessoas implicadas no estudo serão previamente informada, para obter seu consentimento e aprovação para participar na investigação, argumentando a necessidade da mesma, cujos resultados serviriam ao município para a futura tomada de decisões em relação ao planejamento de atividades educativas e promoção de saúde. Também garantiram as condições para a aplicação dos questionários, todo o qual contribui ou a garantir os requerimentos éticos da investigação.



#### **4. RESULTADOS ESPERADOS**

Com a implementação de uma estratégia de intervenção educativa sobre os riscos da Hipertensão Arterial nos pacientes da Unidade de Saúde Paraíso incrementará o nível de conhecimento o que contribuirá a mudanças do estilo de vida, desta maneira controlar os fatores riscos modificável e prevenir a doença.

## 5 – CRONOGRAMA

Atividades	Jan/2015	Fev/2015	Mar/2015	Abr/2015	Mai/2015
<b>Elaboração do projeto</b>	X				
<b>Aprovação do projeto</b>		X			
<b>Coleta de dados</b>			X	X	
<b>Levantamento Bibliográfico</b>	X	X	X	X	X
<b>Discussão</b>					X
<b>Revisão Final e Digitação</b>				X	
<b>Socialização do trabalho</b>					X

## 6. REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

1. Peralta, C.C.et.al. Fisiologia: Base para o Diagnóstico Clínico e Laboratorial, Birigüi/SP. Editora Boreal, 2007.
2. Aires, M. M. (Cols.)Fisiologia,3. ed. Rio de Janeiro/RJ, Editora Guanabara Koogan, 2011.
3. Fuchs. FD. Hipertensão arterial sistêmica. In: Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ, et al. Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseada em evidências. Porto Alegre: Artmed; 2004
4. Lessa, I. Epidemiologia da Hipertensão Arterial Sistêmica e da Insuficiência Cardíaca no Brasil, Rev. Bras. Hipertensão. Vol. 8, n.4, Out/Dez.2001.
5. Almeida FF, Barreto SM, Couto BR, Starling CE. Predictivefactorsofin-hospitalmortalityandofsevereperioperativecomplications in myocardialrevascularizationsurgery. Arquivo Brasileiro de Cardiologia 2003
6. Cesarino CB, Cipullo JP, Martin JF Vet al. Prevalência e fatores sociodemográficos em hipertensos. ArqBrasCard 2008
7. Rosário TM, Scala LCNS, França GVA, Pereira MRG, Jardim PCBV. Prevalência, controle e tratamento da hipertensão arterial sistêmica em Nobres, MT. ArqBrasCard 2009

## APENDICE 1: QUESTIONARIO

Caro paciente:

Com o objetivo de elevar o nível de conhecimentos dos pacientes do PSF estamos desenvolvendo uma investigação.

Para o qual solicitamos sua colaboração. Os dados reportados por você serão processados por pessoas competentes e confiáveis.

Agradecemos de antemão por sua participação no estudo.

### 1. Idade:

45 a 59 anos \_\_\_\_\_.

60 e mais anos \_\_\_\_\_.

### 2. Sexo:

Feminino \_\_\_\_\_.

Masculino \_\_\_\_\_.

### 3. Conhecimento dos fatores de riscos da hipertensão:

Marque com um V os que consideram verdadeiros.

( ) Antecedentes Familiares de Hipertensão Arterial.

( ) Hábitos Tóxicos.

( ) Obesidade

( ) Artrose

( ) Colesterol Elevado

( ) Anemia.

### 4. Você conhece os sintomas / sinais de Hipertensão Arterial? ( )SIM( )NÃO

Marcar com um X, os que você acha que são:

\_\_\_\_\_ Dor de cabeça.

\_\_\_\_\_ Rubor facial.

\_\_\_\_\_ Sede, fome.

\_\_\_\_\_ Muita urina.

\_\_\_\_\_ Dor no peito.

\_\_\_\_\_ Dor de estômago.

\_\_\_\_\_ Barulho no ouvido.

**5. O que você considera que deve fazer o paciente Hipertenso? Marque com um X:**

- Mudar o medicamento.
- Suspender os medicamento se não aparecem sintomas.
- Cumprir o tratamento diário indicado pelo médico.
- Controlar- se com a dieta se não apresenta elevação da pressão arterial.

**6. A dieta do hipertenso requer:**

- Comer com pouco açúcar;
- Fazer uma só refeição;
- Comer com pouca gordura e sal.

**7. Um paciente hipertenso em relação com o exercício deve:**

- Praticar exercício físico diariamente;
- Tratar de não fazer exercício físico;
- Fazer exercício físico intenso;
- Assistir o Círculo das avós.