

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS**

**YAMARA RONDON FONPLET**

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA: ESTILO DE VIDA EM PACIENTES HIPERTENSOS  
NA UBS DARSY RIPPA. PORTO FERREIRA. SP.**

**Porto Ferreira - SP**

**2015**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**  
**UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS**

**YAMARA RONDON FONPLET**

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA: ESTILO DE VIDA EM PACIENTES HIPERTENSOS  
NA UBS DARSY RIPPA. PORTO FERREIRA. SP.**

Dissertação do Projeto de Intervenção. Trabalho apresentado como requisito para conclusão do Curso de Pós Graduação em nível de especialização em Atenção Básica em Saúde da Família.

**Orientadora: GRACIANA MARIA DE MORAES**

**Porto Ferreira – SP**

**2015**

## **SUMÁRIO:**

1-INTRODUÇÃO-----	4
1.1-IDENTIFICAR E APRESENTAR O PROBLEMA	
1.2-JUSTIFICAR A INTERVENÇÃO	
2-OBJETIVOS-----	6
2.1-OBJETIVO GERAL	
2.2-OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
3-METODOLOGIA-----	7
3.1-SUJEITOS EM ENVOLVIDOS NO BENEFICIO DA INTERVENÇÃO	
3.2-CENÁRIO DA INTERVENÇÃO	
3.3-ESTRATÉGIA E ACOES	
3.4-AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO-----	8
4-RESULTADOS ESPERADOS-----	9
5- CRONOGRAMA-----	10
6-REFERÊNCIAS-----	11
7-ANEXOS-----	13

## **1. INTRODUÇÃO:**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um importante fator de risco para o desenvolvimento de cardiopatia isquêmica e acidente vascular cerebral. Mundialmente, a HAS é doença de alta prevalência, e estima-se que existam 691 milhões de pessoas. Hipertensas, das quais 420 milhões vivem em países em desenvolvimento. Calcula-se que 15 milhões de hipertensos morram a cada ano. A Organização Mundial da Saúde (OMS) revelou que o acidente vascular cerebral (AVC) foi responsável por 30% dos óbitos ocorridos no mundo. Os resultados assinalam que essa doença está aumentando e as autoridades de saúde pública enfrentam atualmente um dos maiores desafios para o controle da pressão arterial e outras doenças crônicas.<sup>1</sup>

A hipertensão arterial é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. É uma síndrome metabólica geralmente acompanhada por outras alterações, como obesidade. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% da população com obesidade têm a doença. A hipertensão pode acontecer quando nossas artérias sofrem algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular. Hoje, a hipertensão é a principal causa de morte no mundo, pois pode favorecer uma série de outras doenças.<sup>1</sup>

Quando o seu coração bate, ele contrai e bombeia sangue pelas artérias para o resto do seu corpo. Esta força cria uma pressão sobre as artérias. Isso é chamado de pressão arterial sistólica, cujo valor normal é 120 mmHg (milímetro de mercúrio). Uma pressão arterial sistólica de 140 ou mais é considerada hipertensão. Há também a pressão arterial diastólica, que indica a pressão nas artérias quando o coração está em repouso, entre uma batida e outra. Um número normal de pressão arterial diastólica é inferior a 80, sendo que igual ou superior a 90 é considerada hipertensão.<sup>1</sup>

Nos últimos anos têm crescido os investimentos para a prevenção da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). O Brasil lançou em 2011 o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, para o período de 2011 a 2022. Em 2015 o Ministério da Saúde irá realizar em 1.600 municípios a Pesquisa Nacional em Saúde, na qual serão realizados exames com a finalidade de obter informações acerca de hábitos alimentares, tabagismo, uso de bebidas alcoólicas, prática de atividade física e fatores comportamentais associados a hábitos saudáveis.<sup>1</sup> Uma eficaz abordagem contra a HAS deve ser combinada a outras estratégias focadas para a redução dos fatores de risco para doenças cardíacas. Tais abordagens incluem geralmente: dieta saudável, perda de peso, consumo moderado de álcool e atividade física regular.<sup>2</sup> A educação em saúde é um meio alternativo para guiar as pessoas a adotarem mudanças no estilo de vida em pacientes hipertensos para prevenir e/ou controlar os fatores de risco da HAS, motivando-os a manter o tratamento de forma ativa.<sup>2</sup>

Prevenir e tratar a HAS envolve, essencialmente, educação para incorporar mudanças de hábitos de vida.<sup>2</sup> Fazem parte do tratamento não medicamentoso da doença, juntamente com a prática de exercícios regulares, redução do teor de sal na dieta, controle de peso, combate ao tabagismo e ao alcoolismo, que apesar de serem

muito difundidos entre os pacientes, são pouco seguidos ou erroneamente interpretados. É de suma importância identificar na população-alvo quais são as variáveis que estão relacionadas ao abandono do tratamento e ao não cumprimento das orientações terapêuticas (adesão à medicação e a modificação do estilo de vida).<sup>2</sup>

Ressalta-se a importância da abordagem profissional diante do paciente, para que essa abordagem ocorra dentro de suas percepções, para que conheça sua doença, desenvolva autorresponsabilidade assumindo papel ativo e modificando seu comportamento frente à saúde, mantendo sentimentos positivos.<sup>7</sup>

Na UBS Darcy Rippa a Hipertensão Arterial é uma doença crônica que tem grande prevalência e o principal problema de saúde é Estilo de Vida nos pacientes Hipertensos. A média de idade foi de 56 anos, sendo a maioria com 1º grau incompleta (56,7%) e analfabeta (33,3%). Dentre eles, 80,6% não apresentaram uma dieta saudável; 19,4% tinham hábito de fumar, 27,8% não praticavam exercícios físicos e 47,2% eram obesos. Os participantes apresentaram um estilo de vida geral e para os domínios: relações sociais, físico, psicológico e meio ambiente, diferentemente do esperado.

Neste sentido, este projeto de investigação tem como objetivo intervir em o Estilo de Vida destes pacientes Hipertensos para melhorar e controlar esta Doença. Acompanhadas pela UBS em o interior deste Município. Além disso, concentra-se na perspectiva de poder contribuir com as ESF e os diferentes segmentos da comunidade, visando às futuras modificações conjuntas, participação no planejamento e implementação das ações que possam de forma efetiva, promover, prevenir complicações.

## **2.OBJETIVOS:**

### **2.1.- OBJETIVO GERAL**

- Intervir no estilo de vida em pacientes hipertensos em acompanhamento na UBS Darcy Rippa.

### **2.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar fatores de risco que levem ao aumento da hipertensão.
- Avaliar o conhecimento da população sobre a doença.
- Desenvolver ações educativo-preventivas visando à prevenção e controle da Hipertensão Arterial.

### **3. Metodologia:**

É uma intervenção educativa, com o objetivo de mudar o estilo de vida em 40 pacientes que apresentaram hipertensão arterial na UBS Darcy Rippa do município de Porto Ferreira, São Paulo. O universo de estudo foi formado por todos os pacientes com idade superior a 56 anos com este diagnóstico.

Diagnóstico de hipertensão foi confirmado em cada paciente de acordo com os critérios estabelecidos no programa nacional de prevenção, avaliação e controle desta doença, estabelecido pelo Ministério de Saúde do Brasil. <sup>1</sup>

#### **3.1 Cenário da intervenção:**

- Referentes à saúde na UBS Darcy Rippa do Município Porto Ferreira chamou a atenção que não tem dieta saudável, o hábito de fumar, o excesso de peso, ausência de atividade física nos adultos. As ações dirigidas aos indivíduos em risco se farão na própria Unidade de Saúde em espaços públicos destinados a atividades físicas, lugar apropriado para esse tipo de atividades imposto pela Prefeitura da cidade com professor educação física.

#### **3.2 Sujeitos em envolvidos no benefício da intervenção:**

- Os pacientes mais de 56 anos de idade hipertensos da UBS Darcy Rippa, tanto femininos como masculinas. Selecionado de maneira aleatória pela equipe de enfermagem e médico, com prévio consentimento deles.

#### **3.3 Estratégias e ações:**

Para realizar esta pesquisa foi realizada em quatro etapas:

- 1º etapa: Seleção dos pacientes hipertensos com obesidade, sedentarismo, fumador por meio de uma ficha onde os dados necessários serão colhidos em entrevista.
- 2ª etapa: Os selecionados serão convocados numa reunião para descrição do projeto de intervenção e a importância da mudança do estilo de vida, como hábito alimentares, incorporação da atividade física na vida deles.
- 3ª etapa: Realizar palestras educativas de como mudar o estilo de vida nesses pacientes e entrega do plano de trabalho para ser executado pelos pacientes envolvidos no projeto, que visa aumentar o nível de conhecimento dos mesmos.
- 4º etapa: Avaliar o conhecimento após a intervenção educativa.

Passo	Temas	Palestrante
1._	Explicação do projeto	Equipe de saúde
2.-	Importância relacionados a promoção e prevenção sobre sedentarismo e hábito de fumar.	Médico, Enfermeira
3,-	Assessoramento respeito as atividades físicas para combater o sedentarismo.	Professor Educação Física
3._	Como escolher uma alimentação saudável e equilibrada.	Nutricionista
4._	Avaliar perguntas e tempo para responder ao questionário.	Equipe de saúde

### 3.4 Avaliação e Monitoramento:

Concluída a intervenção, aplicaremos questionário de conhecimento sobre os temas discutidos, avaliando assim o nível de conhecimento adquiridos mediante o trabalho de intervenção.

Os pacientes hipertensos serão estimulados a participarem ativamente do projeto, e divulgação do mesmo, relando suas experiências vividas com o grupo, indagando aspectos positivos e negativos a fim de aprimorar ainda mais a efetividade e eficácia do projeto.

Estimular-se a que todos os pacientes hipertensos venham tirar as suas dúvidas em qualquer momento.



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

- ❖ Diminuição do número de adultos hipertensos com sedentarismo e excesso de peso.
- ❖ Aumento das atividades físicas na população com hipertensão.
- ❖ Diminuição do hábito de fumar nestes pacientes para melhorar sua doença.
- ❖ Maior integração entre os membros da equipe de saúde.
- ❖ Atrair a comunidade a ter melhoras na qualidade de vida.

## 5.CRONOGRAMA:

<b>Atividades</b>	<b>J</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>A</b>
Elaboração do projeto	X	x	X					
Aprovação do Projeto				x				
Estudo da Literatura	X	x	X	X	X	X	X	X
Coleta de dados e intervenção				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:

1. Brasil. Ministério da Saúde do Brasil. Saúde dos brasileiros será avaliada em 2013.2012.Disponível em:<<http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2012/10/18/saude-dos-brasileiros-sera-avaliada-em-2013>>. Acesso em: 20 out. 2012.
2. Flavio A. de Andrade Goulart. Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios e para o os sistemas de saúde. Brasília, DF: Organização Pan AmericanadaSaúde,2011.Disponível em:<[http://apsredes.org/site2012/wpcontent/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas\\_flavio1.pdf](http://apsredes.org/site2012/wpcontent/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas_flavio1.pdf)>. Acesso em: 27 ago. 2011.
3. Zélia Maria de Sousa Araújo, Santos, Lima, Hélder de Pádua. Ações educativas na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores. Revista RENE, Fortaleza, v. 9, n. 1, p. 60-68, jan./mar. 2013.
4. Maria Enoia Dantas Costa, Silva e Representações sociais da hipertensão arterial elaboradas por portadoras e profissionais de saúde: uma contribuição para a enfermagem. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem)- Centro de Ciências da Saúde/ Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Piauí, Teresina, 2010.
5. Everton Mesquita Dias, ET al Perfil epidemiológico dos pacientes com hipertensão arterial sistêmica cadastrado na Casa Saúde da Família Águas Lindas II, Belém-PA. Revista de Medicina, São Paulo, v. 88, n.03-04, p. 191-198, jul./dez. 2011.
6. Janaína Moreira de Souza. O perfil do paciente idoso atendido no programa Hiperdia do Centro de Saúde Dois de Abril do Município de Ji-Paraná/RO. Revista Pesquisa & Criação, Porto Velho, v. 10, n. 2, p.189-201, jul./dez. 2011.
7. Maria Euridéa de Castro, Rolim, Maysa Oliveira; Maurício, Tibelle Freitas. Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 18, n. 2, p.184-189, abr./jun. 2014.
8. Pierin, Ângela M.G, MION JR, Décio. O impacto das descobertas de Riva-Rocci e Korotkoff. Revista Brasileira de Hipertensão, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, out./dez. 2010. Disponível em: < <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/8-2/impacto.pdf>>. Acesso em: 22 jul. 2012.
9. Sanjuliani, Antonio Felipe. Fisiopatologia da hipertensão arterial: Conceitos teóricos úteis para a prática clinicam. Revista da Socerj, Praia de Botafogo, RJ, v. 15, n.4,p.210-218,out./dez.2010.Disponível em:<<http://socerj.org.br/archives/category/press/revista>>. Acesso em: 09 set. 2012.
10. Fernanda Silva Alves. O papel do enfermeiro no tratamento do portador da hipertensão arterial nos pacientes cadastrados na ESF Boa Vista, João Monlevade, Minas Gerais. 2011. 51 f. Monografia (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família)- Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

11. Luna, Rafael Leite. Aspectos históricos da hipertensão no Brasil. Hiperativo, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 6-9, jan./mar2014.

12. Mion JR, Décio et al. Diagnóstico da hipertensão arterial. Revista Medicina, Ribeirão Preto, v.29, n.2/3, abr./set.2010. Disponível em: <[http://www.fmrp.usp.br/revista/1996/vol29n2e3/diagnostico\\_da\\_hipertensao\\_arterial.pdf](http://www.fmrp.usp.br/revista/1996/vol29n2e3/diagnostico_da_hipertensao_arterial.pdf)>. Acesso em: 16 fev. 2012.

**7. ANEXOS:**

**ANEXO: 1 INSTRUMENTO DE COLETA**

**1-Gostou de participar do projeto de intervenção?**

Sim (     )            Não (     )

**2-Em sua opinião o projeto ajudou a conhecer melhor sobre sua doença?**

Sim (     )            Não (     )

**3-Você acha que os fatores de riscos como (sedentarismo e estado nutricional) são importantes para mudar estilo de vida em sua doença?**

Sim (     )            Não (     ).

**4-Você conhece que é alimentação saudável? Se sim quais?**

---

---

---

**5. Você realiza exercícios físicos? Se sim quais?**

---

---

---

## **ANEXO: 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

### **ESTILO DE VIDA EM PACIENTES HIPERTENSOS NA UBS DARCY RIPPA. PORTO FERREIRA**

As informações que seguem abaixo estão sendo fornecidas para sua participação voluntária neste estudo, que tem por objetivo analisar o conhecimento do estilo de vida em pacientes hipertensos na UBS Darcy Rippa.

Os dados serão coletados por meio de um questionário composto por perguntas objetivas que serão respondidas individualmente, sem a presença da pesquisadora, evitando assim, qualquer tipo de influência, não sendo divulgada a identificação de nenhum participante. O sigilo será assegurado durante todo o processo da pesquisa e também no momento de divulgação dos dados por meio de publicação em periódicos e/ou apresentação em eventos científicos.

A principal pesquisadora é a pós-graduanda Yamara Rondón Fonplet que pode ser encontrada no endereço Joaquim Sylos Cintra, Porto Novo. Porto Ferreira. Telefone 19984272373 e está desenvolvendo este estudo sob a orientação da Professora. Graciana Maria de Moraes Coutinho.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, posteriormente discutindo com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo e os procedimentos a serem realizados. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do sigilo nominal e de minhas informações. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

CIENTE

---

Assinatura do (a) entrevistado (a)

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e

Esclarecido deste entrevistado (a) para a participação neste estudo.

---

Pesquisadora