

# **CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**Título:** Estimular mudanças nos hábitos de vida para reduzir o uso da poli medicação dos pacientes hipertensos da PSF Barra.

**Nome:** Yaritza Chacón Garcia.

**Nome do Orientador:** Rosimeyre Correia Costa

**Salto de Pirapora**

**2015**

## **Sumario**

1. Introdução
2. Objetivo
  - Geral

- Específicos
- 3. Metodologia
  - Cenário da Intervenção
  - Sujeitos da Investigação
  - Estratégias e ações
  - Avaliação e Monitoramento
- 4. Resultados Esperados
- 5. Cronograma
- 6. Referencias

## **1. Introdução**

Nas últimas décadas a industrialização, a urbanização e a globalização levaram a mudanças nas características demográficas das populações com impacto sobre as condições socioeconômicas e hábitos culturais, expondo às pessoas a mudar de estilo de vida, com o aumento de fatores de risco e doenças, como a hipertensão Arterial. <sup>(1)</sup>

Conforme a Política Nacional de Promoção da Saúde tornou - se mais e mais importante cuidar da vida de modo que se reduzisse a vulnerabilidade ao adoecer e as chances de a doença ser produtora de incapacidade, de sofrimento crônico e de morte prematura de indivíduos e população. <sup>(2)</sup>

No Brasil são cerca de 17 milhões de portadores de hipertensão arterial, 35% da população de 40 anos e mais. E esse número é crescente; seu

aparecimento está cada vez mais precoce e estima-se que cerca de 4% das crianças e adolescentes também sejam portadoras. A carga de doenças representada pela morbimortalidade devida à doença é muito alta e por tudo isso a Hipertensão Arterial é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo. <sup>(3)</sup>

De acordo com a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel 2013, 24,3% da população têm hipertensão arterial, contra 22,5% em 2006, ano em que foi realizada a primeira pesquisa. De acordo com o Ministério da Saúde, o índice de hipertensos permaneceu estável nos últimos sete anos da pesquisa. <sup>(4)</sup>

Nas estatísticas de saúde pública percebe-se que a Hipertensão Arterial (HA) tem alta prevalência e baixas taxas de controle, sendo considerado um dos principais fatores de risco cardiovascular, e um dos mais importantes problemas de saúde pública, como citado nas VI Diretrizes Brasileiras de HA, causando interações frequentes e mortalidade, gerando altos custos econômicos. <sup>(5)</sup>

Modificações de estilo de vida são de fundamental importância no processo terapêutico e na prevenção da hipertensão. Alimentação adequada, sobretudo quanto ao consumo de sal, controle do peso, prática de atividade física, tabagismo e uso excessivo de álcool são fatores de risco que devem ser adequadamente abordados e controlados, sem o que, mesmo doses progressivas de medicamentos não resultarão alcançar os níveis recomendados de pressão arterial. <sup>(6)</sup>

Com base no que foi descrito acima, medidas preventivas, modificações no estilo de vida, a identificação, controle e tratamento da HAS deve ser a meta a se buscar, especialmente com o objetivo de evitar complicações e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Em especial, procura-se reduzir as lesões de órgãos-alvo, o que implica no monitoramento periódico do nível pressórico (PREDROSA; DRAGER, 2008) <sup>(7)</sup>. Além deste aspecto, no caso de pacientes em terapia medicamentosa para HAS, é essencial informá-los, previamente, sobre o tratamento não medicamentoso. <sup>(8)</sup>

Nos últimos 20 anos, o número de medicamentos disponíveis no mercado tem aumentado de forma significativa e como resultado disto, o número de pessoas poli medicadas tem crescido muito em todo o mundo. <sup>(9)</sup>

O crescimento do acesso a medicamentos gratuitos para hipertensão por meio do Programa Farmácia Popular é apontado pelo ministro da Saúde, Alexandre Padilha, ele cita ainda a adoção de hábitos alimentares saudáveis, com redução do consumo de sal e a prática de exercícios físicos “O acesso ao medicamento cresceu sete vezes em dois anos. (...) E os hábitos saudáveis, como expandir a atividade física, tem um papel muito importante, fundamental na prevenção”. <sup>(10)</sup>

Dessa forma, devido à alta prevalência na HA na população da área de abrangência e ao evidente uso de poli fármaco pelos pacientes acredita-se que o projeto de intervenção terá o objetivo de estimular mudanças no uso da poli medicação nos pacientes hipertensos através do programa educativo para melhoria do estilo de vida na unidade de saúde Barra.

## **2. Objetivos**

### **Objetivo Geral**

Estimular mudanças no uso da poli medicação dos pacientes hipertensos a traves do programa educativo para melhoria do estilo de vida na unidade de saúde Barra.

### **Objetivos Específicos:**

1. Caracterizar os sujeitos do estudo
2. Avaliar os conhecimentos dos pacientes sobre a relação entre estilo de vida e tratamento anti-hipertensivo.
3. Elevar o conhecimentos dos pacientes sobre o uso de polifarmacos depois do programa educativo.

### **3. Metodologia**

#### **3.1 Cenário da Intervenção**

Realizara-se um estudo de intervenção com o objetivo de determinar as modificações dos conhecimentos dos pacientes hipertensos a través do programa educativo para melhoria do estilo de vida na unidade de saúde Barra no período dezembro do 2014-maio do 2015. A equipe envolvida será composta por médico, enfermeira e os agentes de saúde.

Durante as consultas na UBS Barra, no município de Salto de Pirapora, a equipe identificou um alto número de pacientes que consomem mais de três medicações para o controle da hipertensão e que além disso apresentam estilos de vida pouco saudáveis.

Quando os pacientes foram questionados sobre a relação de manter um estilo de vida saudável para obter um melhor controle da pressão e reduzir a quantidade de medicações usadas diariamente, unanimemente aceitarem seu desconhecimento sobre alguns aspetos do tema.

#### **3.2 Sujeitos da Investigação**

Os sujeitos da investigação serão os pacientes Hipertensos que consume mais de três medicações e que mantem um estilo de vida pouco saudável, da unidade de saúde da Barra e que aceitem participar da investigação. A equipe atende um total de 564 pacientes cadastrados con hipertensão arterial o que representa 27.78% do total de pacientes.

#### **3.3 Estratégias e ações**

Identificação dos pacientes com Hipertensão Arterial que consomem mais de 3 medicamentos antihipertensivos entre os pacientes cadastrados na unidade, para, direcionar as ações preventivas e mudança no estilo de vida. Os pacientes selecionados serão divididos em dos grupos na unidade de saúde, previa solicitação do consentimento informado (Anexo 1) dos sujeitos do estudo para descrição do objetivo e a importância do intervenção.

Realização de palestras aos grupos mediante a utilização de um cronograma que será dividida em 6 encontros, duas vezes por mês, em cada encontro vai ser debatido o tema estabelecido para a data. As atividades realizaram-se em 6 aulas no período de três meses, o que facilita a aplicação das técnicas necessárias para cumprimentar os objetivos propostos. As aulas com uma duração de 45 minutos com uma frequência de duas por mês. Para coletar os dados da caracterização se aplicara uma entrevista individual ao início da primeira aula.

ENCONTRO	TEMA	PALESTRANTE
1ro	Acolhimento e explicação do projeto. Questionário Inicial.	Equipe de Saúde
2do	Hipertensão Arterial, fatores de risco e manifestações clínicas.	Médico
3ro	Complicações da Hipertensão Arterial.	Médico
4to	Importância do tratamento não medicamentoso em pacientes com hipertensão arterial.	Medico
5to	Tratamento medicamentoso em pacientes hipertensos. Poli medicação.	Medico
6to	Discussão analítica e global do projeto Aplicação do questionário Confraternização	Equipe de saúde

#### 4.4 Avaliação e monitoramento

Os pacientes serão estimulados a testemunhar seus pontos de vista, experiências com o grupo, para avaliação constante da efetividade do projeto pela equipe. A aplicação de questionário (Anexo 2) possibilitará avaliar os conhecimentos dos pacientes, os tópicos esperados e alcançados por eles com a intervenção. O resultado analisara-se utilizando a informação previa do autor do trabalho. Realizar-se mediante a justificação dos objetivos e a utilização para comparação da informação científica, aportada por estudos nacionais e internacionais consultados, o que nos permitirá emitir conclusões e recomendações.

#### 5. Resultados Esperados.

Melhorar o estilo de vida na tentativa de reduzir a quantidade de medicações dos pacientes hipertensos na unidade, a importância do tratamento não medicamentoso, e possibilidade da melhora das

condições de saúde e de vida da população adstrita, reduza a morbimortalidade relacionada às Doenças Cardiovasculares e, indiretamente, os custos médicos e socioeconômicos pôr o uso de vários fármacos.

## 6. Cronograma

Atividades	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Marco	Abril	Maio
Elaboração do projeto	X	X				
Identificação da população		X	X			
Estudo do referencial teórico	X	X	X	X	X	X
Implantação do projeto				X	X	
Análise dos resultados						X
Divulgação dos resultados						X

## Referencias Bibliográficas

1- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico de 2010. Referência obtida na Internet. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/default2.php>. Acesso em Dezembro / 2014.

- 2- PASSOS, Valéria Maria Azeredo; ASSIS, Thiago Duarte; BARRETO, Sandhi Maria. Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional. Epidemiologia e Serviços de Saúde, vol.15, n1. 2012.
- 3- Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base HYPERLINK.
- 4- PASSOS, Valéria Maria Azeredo; ASSIS, Thiago Duarte; BARRETO, Sandhi Maria. Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional. Epidemiologia e Serviços de Saúde, vol.15, n1. 2006.
- 5- Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Nefrologia. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Rev Bras Hipert. 2006; 13(4): 260-312.
- 6- SOUZA, F.C.Os benefícios da atividade física para a qualidade de vida dos idosos. Universidade de Educação física, monografia, p.9-14, Macapá, 2013.
- 7- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão Arterial Sistêmica para o Sistema Único de Saúde. Brasília (DF): El Ministério 2006.
- 8- Brasil. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2011. Disponível em <http://portal.saude.gov.br/profissional/area1818> Brasil . Ministerio de Saúde
- 9- Broeiro P.Maio I.Ramos V. Polifarmacoterapia: Estratégias de racionalização Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar [série na Internet]. 2008 Setembro 1; [Citado 2015 Fevereiro 15]; 24(5):[sobre # p.]disponível em:<http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php?journal=rpmgf&page=article&op=view&path%5B%5D=10553>.
- 10- Ministerio da saúde. Weimar sebbada barroso, cardiologista presidente do departamento de Hipertensão da SBC –Sociedade brasileira de Cardiologia; (<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/hipertensao> ).

## **Anexo**

### **Anexo 1. Consentimento informado**



Eu \_\_\_\_\_ refere que aceito participar no estudo: **Doenças dermatológicas em a população de rua da unidade de saúde Martins Fontes.**

Assinatura \_\_\_\_\_

## Anexo 2

- 1- Idade: \_\_\_\_\_
- 2- Tempo de evolução da doença: \_\_\_\_\_
- 3- Sexo: \_\_\_\_\_
- 4- Peso: \_\_\_\_\_

Da Hipertensão Arterial marque a resposta que você considera correta:

1. \_\_\_\_ Valores de pressão por encima de 140/90mmhg.
2. \_\_\_\_ É uma doença transmissível.
3. \_\_\_\_ Não é considerado um problema de saúde no brasil.
4. \_\_\_\_ É uma doença crônica não transmissível.
5. \_\_\_\_ É um dos mais importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Quais você considera são sintomas de Hipertensão Arterial. Marque a resposta correta:

1. \_\_\_\_ Pode apresentar-se sim sintomas.
2. \_\_\_\_ Diarreia.
3. \_\_\_\_ Visão embaçada.
4. \_\_\_\_ Dor de cabeça.
5. \_\_\_\_ Zumbido nos ouvidos.

Das complicações da Hipertensão Arterial marque a resposta que você considera correta:

1. \_\_\_\_ Sim complicações.
2. \_\_\_\_ Infarto agudo do miocárdio.
3. \_\_\_\_ Câncer no colón.
4. \_\_\_\_ Acidente vascular cerebral.
5. \_\_\_\_ Arritmias cardíacas.

Das medidas não medicamentosas que ajudam no tratamento da Hipertensão Arterial, marque as respostas que você considera corretas:

1. \_\_\_\_ Controle do excesso de peso.
2. \_\_\_\_ Não controlar o consumo de sal.
3. \_\_\_\_ Praticar atividade física regular.
4. \_\_\_\_ Abandonar o fumo.
5. \_\_\_\_ Evitar alimentos gordurosos.

Para garantir o controle e acompanhamento adequado da Hipertensão Arterial quais recomendações você considera são importantes:

1. \_\_\_\_ Não assistir as consultas planificadas pela equipe de saúde.
2. \_\_\_\_ Participar no grupo de HIPERDIA.

3. \_\_\_\_\_ Consumir o medicamento como foi indicado pelo médico.
4. \_\_\_\_\_ Monitorar a pressão arterial frequentemente.
5. \_\_\_\_\_ Consumir a medicação só si estivera apresentando algum sintoma.