

Titulo: Orientações gerais sobre hábitos de vida e cuidados essenciais para prevenção da hipertensão na UBS Vale do Sol município de Jandira, São Paulo.

Nome do aluno: Marisol Galardy Santana

Nome do Orientador: Erico Marcos De Vasconcelos

### Introdução:

A HAS caracteriza-se como uma doença crônica, Habitualmente assintomática, que compromete significativamente a qualidade de vida desses pacientes), aumentando os riscos de danos eventuais a coração, rins, cérebro e olhos (Guyton e Hau, 2002). Se a pressão arterial permanece alta ou descontrolada poderá provocar problemas sérios como doenças coronarianas, infarto do miocárdio, perda da visão, paralisção de rins e derrames, todos com graves consequências e tratamentos mais complexos (Cicco , 2007).

De acordo com Cunha et al (2012) a Hipertensão Arterial é uma doença considerada um grande problema de saúde pública, estima-se que este atinja aproximadamente 30 milhões de brasileiros. A HAS é um desafio para a saúde pública, principalmente quando se trata de pacientes idosos, este tem que requer a compreensão de um quadro complexo que implica atender três questões – adesão ao tratamento, hipertensão arterial e idoso, que inicialmente já são desafiadores, porém requer maior cuidado em sua intervenção.

Este trabalho justifica-se pela alta prevalência de hipertensão arterial no município e em nossa área de abrangência (equipe 03) com uma população total de 1.510 habitantes. Deles, 374 doentes de hipertensão arterial, que representa 24,7% da população. 235 deles são hipertensos-obesos, tendo um grande número de pacientes com nível pressóricos não controlados e pelo risco cardiovascular aumentado e suas consequências. Ainda observa-se grandes dificuldades no que se refere as mudanças de hábitos, pois estas fazem parte de uma construção social e são influenciadas pelo meio em que os pacientes sem serem, necessitando de investimentos incansáveis dos serviços da saúde para uma reversão deste quadro.

### Objetivos:

#### Objetivo Geral:

Desenvolver ações educativas para modificar fatores de riscos relacionados a Hipertensão Arterial em pacientes da UBS Vale do Sol no município de Jandira, São Paulo.

#### Específicos:

Identificar os principais fatores de riscos que afetam a população atendida para o desenvolvimento de HAS.

Garantir mudanças de estilo de vida e hábitos saudáveis nos pacientes com fatores de riscos de HAS.

### Método:

-Local: O projeto de intervenção será desenvolvido na área de abrangência da ESF 3 da UBS Vale do Sol do município de Jandira do Estado de São Paulo.

-Público-alvo: O objeto de estudo serão as pessoas adultas com riscos de hipertensão arterial (obesidade, dislipidemias, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e outras drogas e consumo excessivo de sódio e gorduras saturadas ).

-Participantes: Equipe de Saúde da família número 03 da UBS Vale do Sol.

-Ações:

1. Identificar os fatores de riscos que afetam a população: Todos os ACS receberão treinamento referente aos hábitos e estilos de vida inadequados, classificação dos fatores de risco modificáveis e não modificáveis, uso dos instrumentos de diagnóstico e triagem.

2. Garantir mudanças de estilo de vida e hábitos saudáveis: Serão realizadas intervenções contínuas, visitas domiciliares e atividades educativas diversas que possam ser avaliadas, a medida que sejam desenvolvidas, estimulando a toda a população com melhoras no estilo de vida e hábitos alimentares para a prevenção da doença hipertensiva.

-Avaliação / Monitoramento:

Para a avaliação da efetividade do projeto de intervenção será aplicado um questionário estruturado com questões referentes aos temas abordados. Assim, será determinado o nível de conhecimento alcançado pela população em relação aos fatores de risco da hipertensão arterial. Sendo que a maior avaliação será feita durante as consultas com avaliação das cifras de pressão arterial dentro da normalidade.

### **Resultados esperados:**

Com o desenvolvimento deste projeto espera-se aumentar o nível de informação sobre hipertensão arterial da população; aumentar o conhecimento dos agentes comunitários de saúde da equipe quanto a hipertensão arterial.

Permitira guiar a equipe de saúde para um acompanhamento sistematizado e qualificado; acompanhar o estado de saúde dos hipertensos e sua adesão as atividades fornecidas na UBS e assim obter um melhor controle desta doença e melhora da qualidade de vida.

### **REFERÊNCIAS:**

-GUYNTON, C; HAU, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 10ed. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan, 2002.

- CICCIO, L.H.S de hipertensão arterial ? e agora ? disponível em: <<http://www.sbn.org.br/concilio.htm>> acesso em 02 de set. 2016.

-CUNHA,P.R.M.S.et al. Prevalência e causas de não adesão ao tratamento anti-hipertensivo de idosos na atenção básica. Revista Pesquisa Saúde, v. 13 , n. 3 , p. 11-16 , set./dez , 2012.

- Alves, U.S. um modelo de educação em saúde para o programa saúde da família : pela integralidade da atenção e reorientação do modelo assistencial. Interface- canonic; saúde; educ, U.9, n.16, p.39-52, set. 2004/ fev. 2005.