



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LOURDES TERESA LAY PLASENCIA MASCARENHAS

HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTROLADA COM EXERCÍCIOS FÍSICOS NA UNIDADE
DE SAÚDE WANEL WILLE ,SOROCABA, SÃO PAULO.

SÃO PAULO
2018

LOURDES TERESA LAY PLASENCIA MASCARENHAS

HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTROLADA COM EXERCÍCIOS FÍSICOS NA UNIDADE
DE SAÚDE WANEL WILLE ,SOROCABA, SÃO PAULO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: CAROLINA OZAWA

SÃO PAULO
2018

Resumo

Propomos desenvolver um plano de ação para melhorar a saúde da população idosa de nossa área do trabalho. Implantaremos a prática do exercício físico em a população idosa com o Projeto Caminhada, desenvolver ações de promoção e prevenção da saúde, aumentar o nível do conhecimento de sua doença, orientar sobre nutrição adequada com palestras educativas de grupo com os componentes do Grupo de Atenção Integral ao Adulto sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)

Palavra-chave

Educação em Saúde. Exercício Físico. Hipertensão

Introdução

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) junto com a Diabetes Mellitus (DM) são doenças crônicas não transmissíveis, afetam uma elevada porcentagem da população brasileira. A hipertensão arterial também chamada o Mal Do Século é considerada uma doença silenciosa. Abrange todos as pessoas, sem se importar o sexo, o cor, a idade, ataca silenciosamente todos os órgãos do corpo levando a um número de complicações se não é detectada precocemente. A nível mundial o comportamento da mesma é de uma média de 30 % no Brasil, sendo que nos últimos anos, estimando que chegue até um 43.9% . (MS ,2013)

As mudanças no estilo de vida, permitem que aspire-se a uma vida mais longa sem preocupações e limitações, incapacidades e dependências próprias do envelhecimento humano. (Fardo, 2005,). O desconhecimento da doença, suas complicações, faz com que a maioria não chegue a uma longevidade satisfatória. Outros estudos mostraram que a obesidade, o sedentarismo em são os principais fatores do riscos prevalentes na população brasileira é mais acentuado nos idosos . (Lessa, 1998).

Com o aumento do número de idosos em nossa população, é muito importante conseguir além do um bom atendimento, aumentar os conhecimentos dos mesmos sobre sua doença e complicações, incentivar a prática do exercícios físicos como método preventivo é reduzir as complicações. Desta forma, as campanhas que promovem as mudanças no estilo de vida, são atitudes acertadas para melhor qualidade de vida, é sobretudo o fortalecimento da relação saúde-doença, fundamentalmente com a prática dos exercícios físicos. (Anderson ,2010)

O processo do envelhecimento tem particularidades como alterações estruturais e funcionais, que devem ser avaliadas no momento do atendimento e avaliação do exercício físico (EF) para idoso. Segundo estudos realizados, os exercícios físicos ajudam na diminuição das doenças cardiovasculares, dos níveis de gordura corporal, tem efeito diurético, aumentam a massa muscular, diminui o stress e ansiedade (Bradão AA : et-al . 2010). É por isso que se confirma que a caminhada é o meio eficaz para melhorar a capacidade aeróbica, previne as complicações, promove mudança em seu estilo de vida e melhora a qualidade de vida e saúde. (Claudia F: et-al.2007).

Pelo alto índice do pacientes idosos com hipertensão arterial em meu universo do trabalho decidi encaminhar este projeto de intervenção sobre a influência dos exercícios físicos como tratamento não medicamentoso da Hipertensão Arterial, melhorar sua qualidade de vida e saúde, aumentar seu conhecimento sobre a doença, adoção de hábitos de vida saudáveis como prioridade do Equipe de Saúde, tudo isto com o Projeto Caminhada.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

Incrementar a prática do exercícios físicos em a população idosa com Hipertensão Arterial.

Objetivos específicos.

-Melhorar a qualidade de vida na população idosa com Hipertensão Arterial na Unidade de Saude Wanel Wille.

-Desenvolver atividades de promoção e prevenção em pacientes idosos com Hipertensão Arterial.

-Garantir uma melhor atenção integral na população idosa com Hipertensão Arterial da Unidade de Saude Wanel Wille.

Método

Cenário de Intervenção :Unidade De Saúde do Wanel wille do municipio Sorocaba ,estado São Paulo .

Publico-alvo e participantes: A intervenção esta dirigida aos 150 pacientes maiores de 60 anos com hipertensão arterial ,incluidos ambos sexos, que não tenham limitantes físicas ou clinica que impeçam a realização de atividades físicas. A mostra ficará conformada para 25 destes pacientes.

Ações: Implantar diferentes ações de saúde com a incorporação da prática de exercicios físicos para um maior número de pacentes idosos com hipertensão arterial,

- Realizar caminhadas três dias por semana com prévio controle da pressão dos pacientes como uma maneira do incentivar melhoria na qualidade de vida e saúde dos mesmos.

-Convocar os pacientes para participar nas ativides de prevenção e promoção feitas por o grupo de Doençaas Crônicas Não Transmissíveis na unidade de saúde onde se discute sobre alimentação, sedentarismo, tratamentos, pratica do exercicios fisicos,cuidados dos pacientes, sinais de alarme entre outros temas que são debatidos.

-Incorporar a todos os pacientes maiores de 60 anos com hipertensão arterial ao grupo de Atenção das Doenças Crônicas Não transmissíveis,para melhor acompanhamento integral é seguimento em nossa unidade de saúde.

Avalação e monitoramento : O monitoramento destas atividades serárealizado periodicamente por Agentes Comunitários, a equipe de enfermagem e o professor do Educação Física nos dias das caminhadas, além de isso o medico é a enfermagem realizaram um monitoriamento durante tudo o processo para avaliar o cumprimento das indicacões alimentares e do cuidados orientadas em as palestras. Estes parâmetros são avaliados em uma reunião com o equipe participante e os pacientes onde realizamos exames laboratoriais,questionarios,pesagem dos pacientes,também utilizaremos para monitorar os resultados o Modelo Pentáculo do Bem Estar(Nahas, et al, 2000) ,que mede parâmetros como nutrição,atividade física,controle do stress,comportamento preventivo .

Resultados Esperados

Espera alcançar uma articulação entre atividade física e educativa , com resultados positivos para diminuir a incidência da hipertensão na população adulta, estimular novos estilos de vida saudáveis, diminuir o número de consultas eventuais por descontrole, implementar consultas de monitoramento e incorporar mais pacientes ao grupo de caminhada.

Referências

- 1-Anderson, S.Z . Exercícios físicos é o processo saúde -doença no envelhecimento.REV:BRAS:GERIATR:GERONTOOL.Rio de Janeiro,2010;13(1);153-160.
- 2-Bradão AA,Magalhães MEC , Avila A, Tavares, A, Machado CA, Campana EMG,et al, Conceituacão epidemiológica e prevenção primaria. JBrasNefrol.2010,32,Suppl1: 1-4.
- 3-Claudia F .Gravina , S M G ,Jairo L , Borges . Tratamento não medicamentoso da hipertensão no idoso. RevBrasHipertens. Vol14(1):33-36,2007.
- 4--Fardo VM. Creutzberg M,Silva MCS. Qualidade de vida dos idosos hospitalizados .Rev.Nurs:2005:86(8):314-316.
- 5-Lessa,1.O adulto brasileiro é as doenças da modernidade.São Paulo-Rio de Janeiro. Hcitea.Abrasco.1998.
- 6-Ministerio da Saúde.Cadernos de Atencão Básica. V. II. Brasilia. Ministerio de Saúde ; 2013.
- 7_ Nahas MV, Barros MVG de Francalacci V . O pentáculo do bem estar : base conceitual para avalacão do estilo de vida de individuos ou grupos .RevBrasAtivFisSaúde; 2000; 5 (2) :48-59.