



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

NIURKA PEREZ RAMIREZ

ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA DIMINUIR ALTA INCIDÊNCIA DE HIPERTENSÃO  
ARTERIAL NO POSTO DE SAÚDE UBS TRÊS CORAÇÕES-SP

SÃO PAULO  
2018

NIURKA PEREZ RAMIREZ

ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA DIMINUIR ALTA INCIDÊNCIA DE HIPERTENSÃO  
ARTERIAL NO POSTO DE SAÚDE UBS TRÊS CORAÇÕES-SP

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**

A pesquisa será realizada na UBS J´Três Corações devido a alta incidência da Hipertensão Arterial(HA) e seus fatores de risco, além das pessoas portadoras da mesma, ainda apresentarem altas dificuldades para lidar com sua doença. A HA é um síndrome que se caracteriza basicamente por altos níveis pressóricos tanto sistólicos como diastólicos. Esta doença na população brasileira e suas consequências exigem o desenvolvimento de estratégias de promoção da qualidade de vida, educação e prevenção de danos. Este trabalho tem como objetivo apresentar uma proposta de intervenção para diminuir a alta incidência de HA na UBS Três Corações, assim melhorar a qualidade de vida aos pacientes hipertensos. Serão realizadas reuniões mensais para restabelecer uma saudável controle da doença. A principais propostas e alcançar um aumento do conhecimento acerca da HA pela população, adoção aos modos e estilos de vida pelos pacientes hipertensos, aumentar o atendimento dos pacientes com fatores de risco e aumentar a realização de atividades de promoção prevenção de saúde.

## **Palavra-chave**

Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Hipertensão Arterial

## **Introdução**

A Hipertensão Arterial(HA) é uma doença crônica, que popularmente se conhece como "pressão alta", caracteriza-se por uma pressão do sangue maior ou igual a 140 por 90 mmhg, ou 14 por 9. No entanto, de acordo com as orientações européias publicadas em outubro 2013, acima dos 80 anos fala-se de hipertensão quando a pressão sistólica é superior a 150 mmhg e a diastólica acima de 85 mmhg.(Santos MVR, 2013)

No mundo, a hipertensão mata 9.4 milhões de pessoas por ano de doenças cardiovasculares, tais como acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio.(OMS, 2013). Pelas declarações da OMS estima-se que a HA afeta hoje 1 em cada 3 pessoas no mundo. No Brasil de acordo com dados do Ministério de Saúde cerca de 30 milhõesde brasileiros têm hipertensão e há outros 12 milhões que ainda não sabem que possuem a doença.(ABC.MED.BR,2015)

As doenças cardiovasculares são responsáveis por 33% dos óbitos com causas conhecidas. Além disso essas doenças foram a primeira causa de hospitalização no setor público, e responderam por 17% das internações de pessoas com idade entre 40 e 59 anos e 29% daquelas com 60 ou mas, é interessante observar que o tratamento da hipertensão prolonga a esperança de vida, a longo prazo.(Oliveira TL, 2013)

Dentre os fatores predisponentes ao surgimento da HA encontra-se a idade, sexo, obesidade, hereditariedade e raça além do estresse, da ingesta de sal e calórica em excesso e de hábitos como alcoolismo e tabagismo. Como o conseqüente processo de envelhecimento a idade é um fator de risco para a Hipertensão Arterial. Há estudos que comprovam a relação entre o aumento de níveis pressóricos e o aumento da idade. (Brasil,2014)

Diante desta problemática e considerando um problema de saúde pública , a participação da equipe de saúde é fundamental em sua atuação junto a esta clientela,e necessitando conhecer esta situação.Desta forma, é importante avaliar e elaborar um plano de intervenção educativa com objetivo de incentivar as mudanças dos hábitos e estilos de vida em busca de condições de vida mais saudáveis.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

### **Objetivos Geral:**

Implantar uma intervenção educativa para diminuir a alta incidência de Hipertensão Arterial na UBS Três Corações.

### **Objetivos Específicos:**

1-Realizar ações educativas com maior qualidade em grupos hipertensos e um melhor acompanhamento da população em risco.

2-Orientar os pacientes sobre os riscos e complicações .

3-Diminuir os fatores de risco em pacientes hipertensos.

-

## **Método**

O presente projeto deverá ser desenvolvido na comunidade pertencente na Unidade Básica Três Corações, cidade São Paulo. Serão sujeitos, os pacientes hipertensos cadastrados da comunidade, da UBS na faixa etária de 18 anos e mais de ambos sexo.

### Ações:

- Identificar o universo de pacientes hipertensos cadastrados em o grupo de Hiperdia na população da UBS, diante acolhimento, consultas e visitas domiciliar pela equipe.
- Estimular a participação dos pacientes com esta doença no grupo de Hiperdia e fazer estratégia educativa para os pacientes realizando palestras com o objetivo de conscientizar a importância de seu controle e tratamento para elevar a qualidade de vida destes pacientes, abordando temas de interesse como: alimentação saudável, prática de exercícios físicos, e adesão ao tratamento.
- Realizar os agendamentos das consultas individuais.
- Realizar capacitação permanente da equipe contendo aspectos clínicos e palestras, duas vezes por semana em grupo de Hiperdia.-Essas reuniões, palestras, aulas serão realizadas por médicos, enfermeiras, agentes comunitários de saúde e equipe NASF da UBS mensais

### Avaliação e monitoramento:

Os pacientes serão avaliados durante as consultas, visitas domiciliar e grupos de Hiperdia duas vezes por semana em UBS diante do prontuário e modelo individual de Hiperdia com monitoramento das atividades pela equipe de saúde.

## **Resultados Esperados**

Espera-se que a presente intervenção possibilite alcançar uma melhor qualidade de vida dos pacientes hipertensos , aumentar o nível de conhecimentos desta doença melhorando o prognóstico e um bom controle da mesma para assim diminuir as complicações. Sempre tendo presente que é melhor a prevenção que o tratamento.

## Referências

ABC.MED.BR[internet] Brasil:Informações sobre a sua Saúde.Hipertensão Arterial.2008[Acesso 25 jan 2015] Disponível em:  
<http://www.abc.med.br/p/hipertensao/22140/hipertensao+arterial.htm>.

Brasil. Ministerio da Saúde; Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas. Disponível em:  
<http://portalsaude.saude.gov.br/pdf/2014/abril/30>.

Brasil. Ministerio da Saúde;Estatísticas Hipertensão - hipertensão Brasil.  
<http://www.criasude.com.br/N4746/Doencas/Hipertensao.Hipertensao>.

Oliveira TL, Miranda LP, Fernandes OS, Caldeira AP. Eficácia da educação em saúde no tratamento Hipertensão Arterial. Acta Paulista de Enfermagem. 2013;26(2):179-84.

Santos MVR,Oliveira DC, Arraes LB, Oliveira DAGL, Medeiros L, Novaes MA. Adesão ao tratamento anti-hipertensivo: conceitos, aferição e estratégias inovadoras de abordagens. Revista Sociedade Brasileira de Clinica Medica. 2013; 11(1):55-61.