



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

HECTOR DIAZ VISCAINO

INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA EM IDOSOS
HIPERTENSOS EM UBS TRÊS CORAÇÕES.

SÃO PAULO
2018

HECTOR DIAZ VISCAINO

INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA EM IDOSOS
HIPERTENSOS EM UBS TRÊS CORAÇÕES.

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: DÉBORA DUPAS GONÇALVES DO NASCIMENTO

SÃO PAULO
2018

Resumo

A hipertensão arterial sistêmica é definida como uma doença não transmissível e multifatorial, que apresenta um elevado risco de mortalidade, devido suas complicações cardiovasculares, o que torna indispensável as medidas para minimizar este risco, que se agravam com o envelhecimento. O envelhecimento compreende os processos de transformação do organismo humano, que inclui uma desorganização crescente do sistema corporal, determinada por elementos biológicos, genéticos, ecológicos, psicológicos e socioculturais, levando a diminuição da capacidade funcional e ao desenvolvimento de doenças não transmissíveis. No mundo existem 600 milhões de hipertensos segundo a Organização Mundial de Saúde no Brasil e pela Sociedade Brasileira de Hipertensão estima-se que haja 30 milhões de hipertensos, cerca de 30% da população adulta. Entre as pessoas com mais de 60 anos, acredita-se que a hipertensão seja a doença mais prevalente, girando em torno de mais de 60% população idosa. Desta forma, esta intervenção educativa direcionada aos pacientes idosos portadores de hipertensão arterial cadastrados UBS Três Corações mostra-se muito importante e será composta por um médico, 2 auxiliares de enfermagem e 6 agentes comunitárias de saúde. Inicialmente o projeto será apresentado a toda equipe de saúde na perspectiva da educação permanente, a fim de multiplicar o conhecimento sobre este tema. O processo metodológico se dará com a realização de oficinas temáticas, aumentando o nível de conhecimento dos pacientes idosos sobre a hipertensão arterial.

Palavra-chave

Educação em Saúde. Hipertensão

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é definida como uma doença e transmissível e multifatorial que apresenta um elevado risco de mortalidade, devido suas complicações cardiovasculares, por isso se torna indispensável medidas preventivas para minimizar este risco (FUCHS, 2004). A Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial publicada em 2006 diagnostica como Hipertensão Arterial (HA) valores acima de 140mmhg para a pressão sistólica e acima de 90mmhg a pressão diastólica (BRAZIL, 2006).

O envelhecimento compreende os processos de transformação do organismo humano, inclui uma desorganização crescente do sistema corporal, determinada por elementos biológicos-genéticos, ecológicos, psicológicos e socioculturais, sendo esses aspectos, objetos de discussão em várias ciências, levando a diminuição da capacidade funcional e ao desenvolvimento de doenças crônicas e transmissíveis. (MONTAGNER, 2009).

No mundo existem 600 milhões de hipertensos segundo a Organização Mundial de Saúde no Brasil e pela Sociedade Brasileira de Hipertensão estima-se que haja 30 milhões de hipertensos, cerca de 30% da população adulta. Entre as pessoas com mais de 60 anos, acredita-se que a hipertensão seja a doença mais prevalente, girando em torno de mais de 60% população idosa (ABC, 2008).

Atualmente, a população brasileira possui mais de 201 milhões de pessoas, sendo que 12,6% tem 60 anos ou mais. Dessas, 55,7% são mulheres e 44,3% são homens. Há uma tendência a inversão no modelo de crescimento populacional, com aumento progressivo dos idosos e redução relativa dos jovens (ABC, 2008) e desta forma, tendência de aumento da pressão arterial com a idade.

A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças decorrentes de aterosclerose e trombose, que se exteriorizam, predominantemente, por acometimento cardíaco, cerebral, renal e vascular periférico. É a responsável por 25 e 40% da etiologia multifatorial da cardiopatia isquêmica e dos acidentes vasculares cerebrais, respectivamente (ALMEIDA, et al.,2003). Essa multiplicidade de consequências coloca a hipertensão arterial na origem das doenças cardiovasculares e, portanto, caracteriza uma das causas de maior impacto na qualidade e expectativa de vida dos indivíduos (ALMEIDA, et al.,2003).

No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 33% dos óbitos com causas desconhecidas e foi a responsável por 17 % das internações com idade entre 40 a 59 e 29% daquelas com 60 ou mais anos. Nos países em desenvolvimento, o crescimento da população idosa e o aumento da longevidade, associados a mudanças nos padrões alimentares e no estilo de vida, tem forte repercussão sobre os padrões de morbimortalidade (ALMEIDA, et al.,2003). Uma das consequências desse envelhecimento populacional é o aumento das doenças crônicas, dentre elas a HAS.

Objetivos (Geral e Específicos)

Gerais

Realizar uma intervenção educativa sobre Hipertensão Arterial Sistêmica juntos aos pacientes idosos da UBS Três Corações consulta vermelha.

Específicos

Aumentar nível de conhecimentos sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica em pacientes idosos da área de abrangência;

Estimular o desenvolvimento de novos hábitos.

Método

Sujeitos:

A intervenção educativa será direcionada aos pacientes idosos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica, cadastrados na UBS Três Corações consulta vermelha.

Cenário:

As ações serão realizadas na UBS Três Corações consulta vermelha, no município de SÃO PAULO, estado de Sao Paulo.

A consulta vermelha é composta por um medico, uma enfermeira, dois auxiliares de enfermagem, seis agentes comunitarias de saude, uma auxiliar de limpeza, responsáveis por 735 famílias, 3721 pessoas cadastradas, distribuidas em seis micros áreas.

Estratégias e ações:

Inicialmente o projeto será apresentado a toda equipe de saúde da unidade durante uma reunião de equipe realizada semanalmente das 13 às 15 h nas quintas feiras, apontando o problema encontrado, a intervenção idealizada, os objetivos e a metodologia do trabalho. Serão realizados os acordos de trabalho e definidas as atribuições de cada integrante da equipe no processo, a fim de capacitar e sensibilizar os profissionais de saúde da unidade enquanto agentes de multiplicação. O medico utilizará o espaço da reunião semanal para orientar os profissionais sobre a tematica com a participação dos profissionais do NASF, Nucleo de Apoio a Saude da Familia, o qual tem papel fundamental para a aplicabilidade do projeto.

Serão abordados temas relativos aos sintomas, causas, consequencias da doença, fatores de riscos, complicações, sequelas e tratamento, com foco na promoção, prevenção e mudança de estilos de vida para habitos saudáveis. A intenção nesta etapa é multiplicar o conhecimento sobre este tema e sensibilizar para que toda equipe esteja inserida no projeto de intervenção.

Após a etapa de estudos entre a equipe, as oficinas ocorrerão durante os dias de atendimento dos pacientes hipertensos no programa HIPERDIA, o qual é realizado às quintas-feiras pela manha. O processo metodológico se dará com a realização de oficinas temáticas aumentando o nivel de conhecimento e participação todos os pacientes idosos com Hipertensão agendados nas consultas. As oficinas contarão com a presença e o apoio de toda a equipe de saude e serão articuladas pelo medica e pela enfermeira da UBS. As temáticas estarão programadas pelo cronograma de atividades visando as questões de maior interesse, a fim de modificar os fatores de risco, mas podem ter variações de acordo com o interesse dos participantes. Serão abordados: sintomas, classificação, fatores de risco, tratamentos e complicações, com foco direcionado para as mudanças no estilo de vida que podem auxiliar a controlar a pressão arterial e evitar complicações típicas da doença. Além disso, o uso correto da medicação prescrita, atividade fisica, alimentação saudável, redução sal, gorduras e bebidas alcoolicas, redução do estresse, qualidade do sono serão trabalhados nos encontros que terão duração media de 30 minutos. Após realização da oficina, os pacientes se consultaram individualmente com o médico ou enfermeira

Avaliação e Monitoramento

Ao concluir as oficinas será aplicado um questionário para determinar os conhecimentos adquiridos e deste modo fazer uma comparação com os resultados iniciais. Isso permitirá avaliar a efetividade das técnicas aplicadas. Também será solicitado ao paciente que ele apresente as dúvidas não esclarecidas quanto a sua patologia e sugira questões para as próximas oficinas. A avaliação dos resultados acontecerá durante as reuniões semanais da equipe, além do monitoramento mensal dos pacientes hipertensos durante as visitas domiciliares realizadas pelas ACS e consultas.

Resultados Esperados

Através deste projeto de intervenção pretende-se alcançar uma melhor qualidade de vida dos Hipertensos da área de abrangência, aumentar o nível de conhecimentos sobre a hipertensão arterial com mudanças no estilo de vida, adequado controle da doença e assim diminuir as complicações cardiovasculares que a hipertensão arterial podem provocar. Sempre com a ideia de que é melhor a prevenção, do que o tratamento das complicações provocadas pela mesma.

Referências

ABC.MED.BR .Informacoes sobre sua saude .Hipertensão arterial, 2008.

ALMEIDA FF .BARRETO SM ,COUTO BR ,STARLINGCE .Predictive factors of in hospital mortality and of severe perioperative complications in myocardial revascularizationsurgeri .Arq.Bras.Cardiol.2003,80;41;60.

BARRETO SM,PASSOSVMA ,FIRMO JOA ,GUERRA HL,VIDIGAL PG,LUMA COSTA MFF.Hipertension and clustering of cardiovascular risk factors in a community in Shouthest Brazil .the bambui Health and Ageing study .Arquivo Brasileiro de cardiologia 2001 ;77 6 ;576 81 .

BRAZIL.Diretrizes Brasileiras de H ipertencao Arterial,2006.

FERREIRA OGL,MACIEL SC.COSTA SMG ,SIVA AO ,MOREIRA MASP. Envelhecimento ativo e sua relacao com a independencia funcional .Texto contexto .enferm,Florinopolis 2012.

FUCHS FD.Hipertencao Arterial Sistemica .InDUNCAN BB,SCHMIDT MI ,GIUGLIANI ERJ,et al Medicina ambulatorial; Conduas de atencao primaria baseada em evidencias.Porto Alegre ;2004 p641 ,56 .

MONTAGNER S.COSTA A .Bases biomoleculares do fotoenvelhecimento. Bras Dermatol, 2009.

PESSINIL,CAMPOS JUNIOR O,EMIMJAS. Pesquisa en saude .Reflexao sobre a interaçao com a realidade brasileira .Mundo Saude 2005 ,29 ,126.