



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

RAUDEL HERA HERNANDEZ

PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS NOS PACIENTES HIPERTENSOS
NA USAFA JARDIM E OS PÁSSAROS.

SÃO PAULO
2018

RAUDEL HERA HERNANDEZ

PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS NOS PACIENTES HIPERTENSOS
NA USAFA JARDIM E OS PÁSSAROS.

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: IEDA CARLA ALMEIDA DOS SANTOS DE SOUZA PASTANA

SÃO PAULO
2018

Introdução

A Hipertensão Arterial representa um grande problema de saúde no Brasil (SILVA et al; 2004), representando, atualmente, uma das maiores prevalências, com aproximadamente 22% da população, com idade superior a 20 anos, apresentando este diagnóstico (ZAITUNE et al; 2005).

Dentro as enfermidades crônicas não transmissíveis encontra-se a Hipertensão Arterial, que segundo Malachias et al. (2016, p.1), é "caracterizada pela elevação sustentada dos níveis pressóricos ≥ 140 e/ou 90 mmHg ", é considerada uma condição clínica multifatorial, uma vez que, em 95% dos casos sua causa é desconhecida e está associada a taxas de morbimortalidade grandemente elevadas (PESSUTO et al,1998).

Existe uma grande relação entre a presença de alguns fatores de risco (obesidade, estresse, vida sedentária, alimentação rica em sódio e gordura) e a ocorrência da doença (MENDES et al, 2006), Segundo Malachias et al. (2016, p.18), a estratificação do risco cardiovascular "deve ser avaliada em cada indivíduo hipertenso para identificar os indivíduos hipertensos que estão mais predispostos às complicações cardiovasculares e auxilia na decisão terapêutica e permite uma análise prognóstica" . Destaca-se que o manejo adequado dos fatores de risco contribui significativamente na normalização dos valores de pressão arterial e na prevenção das complicações cardiovasculares (PICCINI et al; 1994).

Foi identificado como problema prioritário na USAFA Jardim dos Pássaros, o alto índice de pacientes hipertensos em acompanhamento em consulta e visitas domiciliar, sendo necessário a realização deste projeto de intervenção para incrementar os conhecimentos sobre o tema de hipertensão, nos enfocando especificamente na influência dos hábitos de vida sobre a aparição da enfermidade e com isso criar ferramentas e estratégias de trabalho que nos ajudem a melhorar o estado de saúde na população que é a razão de ser de nossa profissão.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral:

Identificar as possíveis causas do alto índice de pacientes hipertensos na USAFA Jardim dos pássaros.

Objetivo específicos:

- * Criar estratégias para promover hábitos de vida saudáveis e diminuir a aparição de novos casos de pacientes hipertensos.
- * Implantar grupos para estimular na comunidade a prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis.

Método

Local: Unidade jardim dos pássaros, município Guarujá, estado São Paulo.

Público- alvo: Pacientes que apresentam fatores de risco de hipertensão arterial.

Participantes: Profissionais que intervêm na assistência deste grupo de pacientes (médico, enfermeira, agentes comunitários de saúde)

Ações:

- * Realizar atividades educativas com este grupo de pacientes para obter a sensibilização da população sobre a importância de manter hábitos de vida saudáveis.
- * Realizar seminários de capacitação aos profissionais vinculados ao projeto onde será abordado o tema da importância da promoção de hábitos saudáveis de vida na prevenção da hipertensão arterial.
- * Organizar com os líderes comunitários, o planejamento das atividades educativas e a criação de grupos para a realização de atividades físicas e esportivas, e com esse apoio obter o maior número possível de participantes em cada uma das atividades.

Avaliação e monitoramento:

Para a avaliação do funcionamento do projeto será realizado um questionário estruturado para conhecer as mudanças nos hábitos de vida dos pacientes e a avaliação individual do projeto, para aprimorar a estratégia ou implementar novos métodos mediante a necessidade apresentada.

Resultados Esperados

Com o presente trabalho espera-se conseguir identificar as possíveis causas do alto índice de pacientes hipertensos na USAFA Jardim dois pássaros, para dessa maneira poder criar as possíveis estratégias para promover hábitos de vida saudáveis e diminuir a incidência de hipertensos, esperamos também promover a qualidade de vida nos pacientes hipertensos, além da criação de grupos que ajudem a estimular, na comunidade, a prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis, visando a promoção à saúde da população hipertensa e também da população aparentemente saudável.

Referências

- ♦ SILVA, Jorge Luis Lima; SOUZA, Solange Lourdes de -. **Fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica versus estilo de vida docente.** *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 06, n. 03, 2004. Disponível: https://www.fen.ufg.br/revista/revista6_3/03_Original.html
- ♦ ZAITUNE, Maria Paula do Amaral, et al. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil 2005 Disponível: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2006000200006&script=sci_arttext&tlng=en
- ♦ PESSUTO, J.; CARVALHO, E.C. de. Fatores de risco em indivíduos com hipertensão arterial. *Rev. latino -am. enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 6, n. 1, p. 33-39, janeiro 1998. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v6n1/13919>
- ♦ MENDES, Marcelo José Fernandes de Lima, et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais *Rev. bras. saúde matern. infant;* 6 (supl.1): s49-s54, maio 2006. Disponível: <http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/pt/lil-447305>
- ♦ PICCINI, Roberto Xavier; VICTORA, Cesar Gomes. Hipertensão arterial sistêmica em área urbana no sul do Brasil: prevalência e fatores de risco. Julio 1994 Disponível: <https://www.scielo.org/article/rsp/1994.v28n4/261-267/>
- ♦ MALACHIAS, Mvb et al. Capítulo 1 - Conceituação, Epidemiologia e Prevenção Primária. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.], v. 107, n. 3, p.1-6, 2016. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20160151>.