



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LOUDELIS RODRIGUEZ CESPEDES

ATUAÇÃO DA EQUIPE DE SAÚDE PARA MODIFICAR OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA JARDIM CARLA, SANTO ANDRÉ.SP. 2018.

SÃO PAULO  
2018

LOUDELIS RODRIGUEZ CESPEDES

ATUAÇÃO DA EQUIPE DE SAÚDE PARA MODIFICAR OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA JARDIM CARLA, SANTO ANDRE.SP. 2018.

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: JULIE SILVIA MARTINS

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

A falta de conhecimento dos pacientes sobre a Hipertensão Arterial e seus fatores de risco é um grave problema na saúde pública. “Hipertensão arterial (HA) é condição clínica multifatorial caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos  $\geq 140$  e/ou 90 mmHg” (MALACHIAS *et al.*, 2016).

Segundo (SÃO PAULO, 2017) estudos demonstram que a hipertensão arterial sistêmica (HAS), frequentemente encontra-se relacionada a alterações funcionais ou estruturais de vários órgãos.

A hipertensão arterial é considerada, atualmente, um dos mais importantes fatores de risco para doença cardiovascular porque apresenta alta prevalência e tem forte relação com eventos cardiovasculares fatais e não fatais. (SÃO PAULO, 2011)

Dados de 2015, relativo aos norte-americanos, revelaram que a Hipertensão Arterial Sistêmica estava presente em 69 % dos pacientes com primeiro episódio de Infarto Agudo do Miocárdio, 77 % dos pacientes que sofreram Acidente Vascular Encefálico, e 75 % com Insuficiência Cardíaca (MALACHIAS *et al.*, 2016).

É uma doença crônica com alta prevalência na população adulta e idosa na cidade de São Paulo, no Brasil e no mundo. O Inquérito de Saúde de Base Populacional - ISA Capital 2015, realizado na cidade de São Paulo, demonstrou que a prevalência da hipertensão arterial na população com 20 anos ou mais foi de 23,2% (SÃO PAULO, 2017).

Conforme (SÃO PAULO, 2017) a alimentação com elevado teor de sal, sedentarismo, abuso do álcool, tabagismo, obesidade, histórico familiar e condição socioeconômica encontram-se entre os principais fatores de risco associados à HAS.

Em relação ao consumo de sal “Sabe-se que aproximadamente 50 % dos hipertensos são sensíveis ao sal e o uso exagerado deste está associado ao maior risco de hipertensão.” (SÃO PAULO, 2011).

Segundo (SÃO PAULO, 2011), a obesidade tem associação com a hipertensão arterial, estudos demonstram que 75% dos homens e 65% das mulheres apresentam hipertensão diretamente atribuível ao sobrepeso ou obesidade.

Em relação ao consumo de álcool, quando de forma habitual, pode elevar a pressão arterial e o consumo excessivo aumenta a incidência de Hipertensão Arterial, ou seja, um aumento de 10g/dia na ingestão de álcool eleva a pressão em 1mmHg. (MALACHIAS *et al.*, 2016).

Segundo MALACHIAS *et al.* (2016) a inatividade física tem sido considerada o maior problema de saúde pública por ser o mais prevalente dos fatores de riscos e a segunda causa de morte no mundo. Também não pode se deixar de mencionar o tabagismo, que aumenta o risco para mais de 25 doenças, sendo um fator negativo no controle dos hipertensos (MALACHIAS *et al.*, 2016).

A exposição crônica de indivíduos suscetíveis a condições de trabalho estressantes pode

conduzir a quadros hipertensivos devido a aumentos pressóricos persistentes e significativos da pressão arterial. (CAVAGIONI e PIERIN, 2011)

Em pacientes hipertensos o treinamento aeróbico é um método eficaz para o controle da pressão em situações de estresse físico, mental e psicológico, sendo recomendado como forma preferencial de exercício para a prevenção e o tratamento da Hipertensão Arterial (MALACHIAS *et al.*.,2016).

Abordar adequadamente temas como a adoção de hábitos alimentares saudáveis, sobretudo com redução do consumo de sal, evitar o excesso de peso, realizar atividade física regular, o abandono do tabagismo e a restrição do uso excessivo de álcool são questões que devem ser discutidas com os pacinetes com vistas a melhorar a saúde dos mesmos. (SÃO PAULO, 2017)

Para o controle desta doença temos que estabelecer estratégias que encorajem práticas de promoção da saúde e planejamento de ações coletivas na comunidade e assim obter um seguimento adequado e efetivo (SÃO PAULO, 2017)

**Justificativa:**

A Unidade de Saúde da Família Jardim Carla tem um número elevado de pacientes hipertensos, havendo portanto a necessidade da sensibilização desta população, por meio de ações educativas, para ampliar o conhecimento e a possibilidade de prevenção da HAS e seus fatores de riscos.

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

### **Objetivo geral:**

Incrementar o nível de conhecimento dos pacientes hipertensos sobre os fatores de risco e formas de prevenção da Hipertensão Arterial na USF Jardim Carla em Santo André.

### **Objetivos específicos:**

- 1- Identificar o nível de conhecimento dos pacientes hipertensos sobre os fatores de risco modificável da Hipertensão Arterial Sistêmica.
- 2 - Desenvolver atividades educativas procurando orientar os pacientes hipertensos sobre os fatores de risco e formas de prevenção da Hipertensão Arterial.
- 3- Avaliar o nível de conhecimento alcançado pelos pacientes hipertensos depois das atividades educativas realizadas.

## **Método**

**Local:** Unidade de saúde Jardim Carla. Município São Paulo.

**Publico- alvo:** Pacientes hipertensos cadastrados à Unidade de Saúde.

**Participantes:** Profissionais que atuam no atendimento destes pacientes em serviços de atenção primária a saúde (médicos, enfermeiros, odontólogos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de educação física)

### **Ações :**

- \* Aplicar um questionário a 20 pacientes hipertensos cadastrados na Unidade de Saúde para determinar o nível de conhecimento dos mesmos sobre os fatores de riscos modificáveis da Hipertensão Arterial Sistêmica.
- \* Realizar grupos semanais com estes 20 pacientes, utilizando suporte audiovisual e folhetos educativos por 3 semanas com uma duração de 1 hora, abordando a importância da detecção precoce da HAS e práticas preventivas relativas aos fatores de risco modificáveis da Hipertensão Arterial Sistêmica.
- \* Aplicar o mesmo questionário aplicado no início do projeto, aos 20 pacientes depois de concluídos os grupos, para avaliar o nível de conhecimento alcançado sobre os fatores de riscos modificáveis da Hipertensão Arterial.

**Avaliação / Monitoramento:** A avaliação e o monitoramento será realizado durante as consultas médicas, verificando se houve redução dos níveis pressóricos dos pacientes envolvidos neste projeto.

## **Resultados Esperados**

Espera-se que o presente projeto traga benefícios para a saúde dos pacientes hipertensos pois permitirá elevar o nível de conhecimento sobre os fatores de riscos da hipertensão arterial e sobre a doença, favorecendo as mudanças em seus estilos de vida, e melhorar o controle da pressão arterial.

## Referências

CAVAGIONI, L.C.; PIERIN, A.M.G. Hipertensão arterial em profissionais que atuam em serviços de atendimento pré-hospitalar. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.20, n. 3, p. 435-44, jul-set 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n3/03.pdf> Acessado em 2018.

MALACHIAS, M.V.B. *et al.* Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial 7<sup>a</sup>. **Arq. Bras. Cardiol**, Rio de Janeiro, v. 107, n.3, supl.3, setembro 2016. Disponível em: [http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05\\_HIPERTENSAO\\_ARTERIAL.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf) Acessado em ago. 2018.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Saúde. Gabinete do Secretário. Assessoria Técnica. **Manual de orientação clínica**: hipertensão arterial sistêmica (HAS). São Paulo, 2011. Disponível em:

[http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/destaques/linhas-de-cuidado-sessp/hipertensao-arterial-sistemica/manual-de-orientacao-clinica-de-hipertensao-arterial/lc\\_hipertensao\\_manual\\_2011.pdf](http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/destaques/linhas-de-cuidado-sessp/hipertensao-arterial-sistemica/manual-de-orientacao-clinica-de-hipertensao-arterial/lc_hipertensao_manual_2011.pdf) Acessado em ago. 2018.

SÃO PAULO (Capital). Secretaria Municipal da Saúde. Coordenação de Epidemiologia e Informação - CEInfo. **Boletim ISA Capital 2015, nº 12, 2017**: Hipertensão Arterial Sistêmica. São Paulo, 2017. Disponível em:

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/publicacoes/ISA\\_2015\\_HAS.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/publicacoes/ISA_2015_HAS.pdf) Acessado em ago. 2018.