



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LIBRADA OVIEDO RIVERO

PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM PACIENTES HIPERTENSOS NO  
PSF WALDOMIRO FERNANDES.

SÃO PAULO  
2018

LIBRADA OVIEDO RIVERO

PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM PACIENTES HIPERTENSOS NO  
PSF WALDOMIRO FERNANDES.

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: EDINALVA NEVES NASCIMENTO

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

Segundo Radovanovic (2014) a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) atualmente é um dos desafios em termos de saúde em todo o planeta. As doenças cardiovasculares são as principais causa de mortalidade, responsáveis por 25% de todas as mortes (MANSUR; FAVARATO, 2011). Estudos recentes realizados por Batista (2012) e Rissin (2012) mostraram que no Brasil, assim como em outros países em desenvolvimento, se convive com a transição nutricional determinada, frequentemente com má alimentação e excesso de peso, contribuindo para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (PIPER, 2012).

A HAS é um processo silencioso, sozinho ou acompanhado de outros fatores considerados de risco. Contribui para o aparecimento de sintomas clínicos, agudos e às vezes irreversíveis, aumentando a morbidade e mortalidade cardiovascular. Assim, aumenta também o número de aposentadorias precoces, cada vez mais presentes no país, o que justifica a realização deste Projeto de Intervenção.

A Unidade de Saúde Waldomiro Fernandes Matheus está localizada num bairro na periferia da cidade de Pederneiras, interior de SP. Abrange uma área com cerca de 5.500 usuários da rede pública. Trabalhamos com equipe multiprofissional na Estratégia Saúde da Família .

O grande número de casos de Hipertensão nos chama a atenção devido a falta de hábitos de vida saudáveis . O aparecimento de novos casos em pacientes maiores de 18 anos aponta a necessidade de estreitar o vínculo entre profissionais e paciente, proporcionando uma educação contínua para, juntos, trabalharmos os fatores de riscos modificáveis.

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

**Objetivo Geral:** Capacitar profissionais da atenção primária à saúde para rastreamento dos principais fatores de risco modificáveis da HAS.

### **Objetivos Específicos:**

- \* Identificar estilos e hábitos de vida como fatores de risco para a HAS.
- \* Propor estilos de vida e hábitos saudáveis para prevenção dos fatores de risco para a HAS.

## **Método**

**Local:** PSF Waldomiro Fernandes. Município de Pederneiras. Estado São Paulo.

**Público Alvo:** Pacientes hipertensos com idade de 18 anos ou mais, da área de abrangência da ESF, que aceitem participar do Projeto de Intervenção. Serão considerados pacientes hipertensos os já existentes e os que apresentarem o critério de ter pelo menos três medições acima de 140 mm Hg para a pressão sistólica e 90 mm Hg para a pressão diastólica.

**Participantes:** Gestores do Sistema Municipal de Saúde e profissionais que atuam no atendimento destes pacientes em serviços de Atenção Primária a Saúde. São eles, enfermagem, agentes comunitários de saúde, médicos, nutricionista e serviço social.

## **Estratégias:**

- 1) Em um primeiro momento serão realizadas visitas domiciliares a todos pacientes hipertensos de 18 anos e mais, solicitando seu consentimento para participar do Projeto de Intervenção.
- 2) Posteriormente será feito um levantamento para conhecer os principais fatores ambientais modificáveis da HAS, sob o ponto de vista dos usuários
- 3) Será realizado um trabalho educativo e palestras sobre os estilos de vida saudáveis e a importância da dieta equilibrada, além da prática de exercícios físicos que ajudarão no controle dos fatores de risco.

## **Ações:**

Para a divulgação do projeto serão realizados seminários semanais de sensibilização da Comunidade.

Será realizada capacitação dos profissionais da ESF, incluindo as técnicas de enfermagem e as agentes comunitárias de saúde.

Será solicitada a colaboração de todos os participantes das orientações quanto a mudanças de hábitos e estilos de vida não saudáveis.

Haverá controle de peso semanal e pressão arterial uma vez por dia no PSF, bem como realização de atividades físicas e orientações quanto a mudanças de estilo de vida durante as visitas domiciliares.

## **Avaliação e Monitoramento:**

A medição da pressão arterial será realizada uma vez por dia, por sete dias consecutivos. Após o programa educativo será possível determinar os conhecimentos adquiridos e avaliar a eficácia das ações realizadas.

## **Resultados Esperados**

Com a implantação do projeto de intervenção espera-se melhorar o conhecimento da população sobre os estilos e hábitos de vida saudáveis e, por meio deste, reduzir os fatores de risco para a HAS. Além disso, espera-se que os pacientes hipertensos sejam multiplicadores de um processo educativo para promoção de hábitos de vida saudáveis como, por exemplo: redução de peso, diminuição do consumo de sal, aumento do consumo de hortaliças e frutas, redução do consumo de alimentos gordurosos e realização de atividades físicas.

## Referências

BATISTA, M.F; RISSIN, A. **A transição nutricional no Brasil:** tendências regionais e temporais. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(Sup. 1):S181-S191, 2012.

PIPER, V.A. et al. **Dieta DASH na redução dos níveis de pressão arterial e prevenção do acidente vascular cerebral.** Scientia Medica, v. 22, n. 2, p. 113-118, 2012.

MANSUR, A. P.; FAVARATO, D. **Mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil e na região metropolitana de São Paulo:** atualização 2011. Instituto do Coração (InCor) – HCFMUSP, São Paulo, SP - Brasil.

RADOVANOVIC, C. A.T et al. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados as doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 547-553, 2014.