



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ELIVELTON BASILIO DE SOUZA

A IMPORTÂNCIA DA MUDANÇA DE HÁBITOS DE VIDA NOS PACIENTES
HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

SÃO PAULO
2019

ELIVELTON BASILIO DE SOUZA

A IMPORTÂNCIA DA MUDANÇA DE HÁBITOS DE VIDA NOS PACIENTES
HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

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: PRISCILA GONCALVES JOSEPETTI SANTILI

SÃO PAULO
2019

Resumo

Atualmente a mudança no estilo de vida como a adoção de hábitos saudáveis como a prática de atividades físicas regulares ainda que leves como caminhada, inclusão de uma alimentação balanceada com pouco sódio e realização de exames laboratoriais, já é recomendada para todo e qualquer paciente, em especial para os portadores de doenças crônicas como diabetes e a hipertensão arterial. Essas doenças, caracterizadas por uma desordem metabólica e vascular respectivamente, necessitam de controle dos seus fatores de risco como por exemplo da obesidade e outros. O objetivo principal do projeto de intervenção é fazer com que o paciente com pressão alta e diabetes mude o seu estilo de vida e diminua, conseqüentemente, os fatores de risco. O método utilizado foram ações que permitiram a execução e acompanhamento das soluções propostas. Identificou-se que o paciente hiperdia tem sobrepeso ou obesidade, é sedentário e resistente a alimentação saudável e a proposta foi iniciar a mudança no estilo de vida incluindo mais saladas e verduras, menos carboidratos simples, menos sódio e aderir a pelo menos uma caminhada leve regular. Com a sugestão do grupo de apoio para fins educativos de tais pacientes espera-se como resultado a mudança de comportamento desse paciente, ou seja, é esperado que haja mudança no estilo de vida para que o tratamento associado das doenças seja eficaz. Além de maior conscientização do paciente de que o medicamento por si só não controla as doenças hipertensão e diabetes, sendo necessário mudanças na alimentação e abandono do sedentarismo.

Palavra-chave

Doença Crônica.

Diabetes.

Hipertensão.

Hábitos Alimentares.

Educação em Saúde.

Introdução

A elaboração deste projeto de intervenção trata de doenças consideradas crônicas comuns, são elas a hipertensão arterial e o diabetes mellitus tipo 2, que são abordadas em conjunto.

1. Conceitos

De acordo com NOBRE, (2010), *"A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA).*

Para SILVA, (2005 apud HDS, 1993): *"Em diabéticos, a hipertensão arterial é duas vezes mais frequente que na população em geral. Pessoas com diabetes têm maior incidência de doença coronariana, de doença arterial periférica e de doença vascular cerebral.*

Ainda de acordo com a autora *"A doença pode também determinar neuropatia, artropatia e disfunção autonômica, inclusive sexual (Silva, 2005 apud Mbanya e Sobngwi, 2003).*

Comumente a pressão alta e o diabetes traz desconforto geral e o paciente se queixa de dores de cabeça, mal estar, tontura, sede, fome, preguiça e outros sintomas.

2. A Necessidade de Mudanças

O paciente com hipertensão arterial associado à diabetes tipo 2 necessitam de mudanças nos seus hábitos de vida. O estilo "saudável", com a prática de dieta balanceada e exercícios físicos leves e regulares são indicadas como terapia no controle das respectivas doenças. Diversos estudos têm mostrado que o controle rigoroso da glicemia e da pressão arterial são capazes de reduzir as complicações tanto da diabetes e quanto da hipertensão arterial (SILVA, 2005; UKPDS 34,1998).

O Diabetes mellitus é um tipo de doença crônica metabólica que acomete o indivíduo dificultando a passagem da glicose para dentro das células, seja por defeito dos receptores de insulina nas células ou por insuficiência das células betas presentes no pâncreas. Essa insuficiência gera a necessidade de controle da glicose presente no sangue (BRASIL, 2014).

Atualmente as chamadas doenças crônicas Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus tipo 2, representam um importante problema de Saúde Pública e já estão entre os problemas de saúde mais comuns na população brasileira. Apresentam-se geralmente de longa duração e os pacientes acometidos por elas necessitam de acompanhamento de uma equipe multidisciplinar permanente, ou seja, de uma equipe composta por médico, psicólogo, nutricionista entre outros. Esses pacientes se tornam onerosos ao sistema público e social (SECCO, 2017).

3. Fatores de Risco

A prática de atividades mínimas e uma boa alimentação ajudam no combate a diabetes, isso porque sabemos que nos últimos anos o diabetes mellitus aumentou consideravelmente, as notícias são preocupantes e a todo momento os canais de informação são atualizados com novas estatísticas. A obesidade e a diminuição da atividade são os principais fatores responsáveis por desencadear a doença. Outros fatores de risco são mencionados pelo autor, como: o fator genético, o nível de colesterol, a história de doença cardiovascular, entre outros. (HARRISON, 2017)

4. O Tratamento das doenças crônicas no SUS e ESF

De maneira geral, Harrison, 2017, p. 9.550 [recurso on line] orienta que o tratamento para doenças crônicas específicas como o diabetes e a hipertensão envolvam uma equipe multidisciplinar devidamente orientada. E acrescenta:

"O atendimento de um indivíduo com DM tanto tipo 1 quanto tipo 2 requer uma equipe multiprofissional. De

primordial importância para o sucesso dessa equipe são a participação, o influxo e o entusiasmo do paciente, todos essenciais para um controle ideal do diabetes. Os membros da equipe de assistência de saúde incluem o médico de assistência primária e/ou o endocrinologista ou diabetologista, um educador graduado em diabetes, um nutricionista e um psicólogo”.

Além dos aspectos físicos do DM, os problemas sociais, familiares, financeiros, culturais e relacionados com o emprego podem exercer algum impacto sobre o tratamento do diabetes (HARISSON, 2017).

A mudança no estilo de vida é fundamental no tratamento da Diabetes e da Hipertensão. Sendo recomendadas o controle da alimentação, a prática de atividades físicas regulares, aliado à farmacoterapia (BRASIL, 2006).

A recomendação da cartilha do MS visa contribuir com a melhoria da qualidade de vida do paciente e estabelece orientações quanto à quantidade de ingestão de carboidratos e açúcares e também de gorduras, a fim de proporcionar um tratamento mais eficaz (BRASIL, 2016).

A estimativa em 2018 do IBGE é que a população de Sorocaba seja aproximadamente de 600 mil habitantes. O posto de saúde do bairro Jardim Rodrigo atende aproximadamente 40 mil pessoas. Está situado na Zona Norte da cidade. Grande parte dos portadores de diabetes cumulado com Hipertensão são do sexo masculino e maiores de 50 anos de idade.

5. Justificativa

Após meses de atendimento na UBS do Jardim Rodrigo participando como médico clínico na Estratégia de Saúde da Família da equipe Rosa, foi possível observar que os pacientes com diabetes tipo 2 e que também são hipertensos, em sua maioria têm faixa etária acima dos cinquenta anos, são predominantemente do sexo masculino, e apresentam resistência quanto a alterações no seu estilo de vida. Algumas das dificuldades mencionadas pelos pacientes quando sugerido adequar ou melhorar seu estilo de vida no intuito de controlar tais doenças crônicas são: manter uma dieta equilibrada e abandonar o sedentarismo através da prática de alguma atividade física regular. Diante disso, o problema identificado para trabalhar no projeto terapêutico será a necessidade de mudança de hábitos nos pacientes hipertensos e diabéticos.

A abordagem do tema é pertinente e importante. Tem sua justificativa fundamentada na necessidade de melhorar a qualidade de vida dos pacientes hipertensos e com diabetes tipo 2 no intuito de controlar as doenças incluindo um estilo de vida saudável. A motivação do paciente é fundamental durante o tratamento, ele precisa ser levado a sério e inclui pequenas mudanças regulares como caminhadas ao ar livre, ou a prática de alguma atividade prazerosa aliada a uma alimentação balanceada rica em fibras e pobre em carboidratos e açúcares. O estilo de vida mais saudável pode impedir o aparecimento de complicações do diabetes e da hipertensão bem como evitar o surgimento de outras doenças relacionadas ao desequilíbrio metabólico e vascular.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

- ♦ Identificar os hábitos de vida dos pacientes hipertensos e com diabetes tipo 2 que interferem no controle dessas doenças.

Objetivos Específicos:

- ♦ Contribuir para o aumento do conhecimento científico sobre a importância de desenvolver hábitos saudáveis para o controle da pressão alta cumulada com o diabetes;
- ♦ Realizar grupos de educação em saúde com pacientes portadores de doença crônica da comunidade;
- ♦ Estimar a prevalência da hipertensão concomitante com o diabetes na amostra observada;
- ♦ Melhorar a qualidade de vida dos pacientes e trazer mudanças em seu estilo de vida.

Método

Local

UBS Jardim Rodrigo, Sorocaba - SP, localizado na Rua Alpheu Castro Santos, nº 220.

Público-alvo

Pacientes diabéticos e hipertensos da comunidade.

Ações

- ♦ Desenvolver questionário na forma de entrevista com cada paciente diabético e hipertenso da unidade de saúde;
- ♦ Analisar as entrevistas e conscientizar o público alvo da necessidade de mudança de hábitos ruins;
- ♦ Desenvolver um guia prático com orientações básicas para auxiliar na mudança de hábitos do público alvo;
- ♦ Entregar o guia para todos os pacientes hipertensos e diabéticos da comunidade;
- ♦ Criar grupos de apoio com base na quantidade de pacientes que sofrem com as doenças citadas dividindo-os com critérios como: sexo, idade, disponibilidade de tempo ou afinidade entre eles.
- ♦ Dar orientações médicas práticas nos diálogos dos grupos que possam incentivar a mudança no estilo de vida.

Formas de Avaliação e Monitoramento

O acompanhamento dos pacientes alvo será realizada por meio de consultas regulares, encontros com os grupos de apoio criados, pesagem e exames laboratoriais com intervalo mensal.

Resultados Esperados

O principal resultado esperado com o projeto de intervenção é a conscientização dos pacientes atendidos pela unidade de saúde ao levar conhecimento fácil e acessível, orientando principalmente os pacientes diabéticos com hipertensão a usar todos os meios para controlar as doenças e suas complicações. A indicação da equipe visa demonstrar que o controle do peso e a prática mínima de atividades físicas melhora o estilo de vida desses pacientes. Espera-se que haja uma mudança interna no paciente em como se faz o seu cuidado com a saúde. Que possa compreender que a obesidade e o sedentarismo são prejudiciais e fatores de risco para muitas outras doenças além do diabetes e da pressão alta.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em <<http://portalms.saude.gov.br/>>. Acesso em 06 de Fevereiro 2019.

NOBRE, Fernando. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2010001700001>>. Acesso em 03 de Novembro 2018.

SECCO, Anna Caroline apud FREITAS, L. R. S. D., & GARCIA, L. P. (2012). Evolução da prevalência do diabetes e deste associado à hipertensão arterial no Brasil: análise da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 1998, 2003 e 2008. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 21(1), 07-19.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. *Guia básico para elaboração de referências bibliográficas segundo a ABNT - 1933*. São Paulo: Entreteses, 2014.

PRODANOV, Cleber Cristiano. *Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico] : métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. - 2. ed. - Novo Hamburgo: Feevale, 2013.