



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ANDREY LIMA VIEIRA

O AUMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA POPULAÇÃO ADULTA

SÃO PAULO
2019

ANDREY LIMA VIEIRA

O AUMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA POPULAÇÃO ADULTA

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: ANA CLAUDIA BALADELLI SILVA CIMARDI

SÃO PAULO
2019

Resumo

Esse projeto visa a abordagem da hipertensão arterial sistêmica no âmbito da saúde pública, sendo um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e que atualmente é uma das principais causas de morte no mundo. Atualmente ela afeta grande parte da população adulta e idosos, e está avançando para população cada vez mais jovem, realidade que está direcionando gestores e trabalhadores do Sistema Único de Saúde a direcionar ações que visem um melhor controle e prevenção da doença. Neste sentido o presente trabalho objetiva saber quais as dificuldades encontradas dos pacientes hipertensos ou não na UBS Eugenio de Melo, em São José dos Campos SP, para fazer um melhor controle da hipertensão, de como evitar a hipertensão, ver o que dificulta esse tratamento, por que ocorre abandono do tratamento entre outros, e paralelamente observar onde podemos melhorar para evitar o avanço da doença, já que possuímos programas de acompanhamento, que busca a adesão e melhor controle dos pacientes hipertensos, tentando diminuir assim o avanço da mesma que é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Palavra-chave

Hipertensão Arterial. Prevenção. Dificuldades no tratamento. Alimentação saudável. Saúde pública. Atenção básica a saúde

Introdução

Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por grandes modificações no perfil das doenças epidemiológicas, é uma doença que está atingindo cada vez mais a população jovem influenciada por novos costumes da sociedade e a hipertensão arterial sistêmica (HAS), que é uma condição clínica multifatorial caracterizada por nível elevado e sustentado de PA maior ou igual a 140 x 90 mmHg (TAVARES, DUCAN, BAVARESCO, SILVA, AMADO, FUCHS, 2013).

Segundo Kohlmann, atualmente o número de jovens acometido pela doença vem crescendo em todo o mundo, segundo o pesquisador da Universidade Federal de São Paulo, o número de jovens vem crescendo devido a população está mais exposta aos fatores de risco, antecipando assim a manifestação da doença. A inatividade física, ingestão excessiva de sal, gorduras, carboidratos e bebida alcoólicas disparam o gatilho do desenvolvimento da (HAS) antes do tempo, que geralmente leva em torno de 30 anos para se manifestar, aumentando assim os fatores de risco para doenças cardiovasculares, que hoje atualmente é o que mais no mundo.

A expectativa é que até 2025, o número de hipertensos em países em desenvolvimento como o Brasil, cresça 80 %, segundo especialista da Escola de Economia de Londres, do Instituto Karolinska, (Suécia) e da Universidade do Estado de Nova Iorque. Para reverter o quadro os autores do estudo sugerem que os governos adotem medidas preventivas, estimulando alimentação saudável, a redução do consumo de sal, o combate ao fumo, a prática de exercício e o controle de peso.

Segundo a OMS, em média um ano após o diagnóstico, mais da metade dos pacientes abandonam o tratamento, e apenas 50% dos pacientes tomam 80% dos medicamentos prescritos. "Hipertensão é uma doença crônica e precisa de tratamento contínuo, mesmo que não apresente sintomas" (OIGMAN, 2008).

Devido a esse aumento vamos buscar soluções para conter o avanço da doença, vamos focar no trabalho de prevenção, explicando o que é a hipertensão arterial sistêmica, quais são seus principais fatores, e a que a doença pode levar se não controlada ou tratada de maneira adequada, para tentar assim conscientizar da importância em conter o avanço da doença na população. Mostrar e fazer entender que com a prevenção e controle podemos reduzir em até 40 % o número de doenças cardiovasculares, estimulando todos a ter hábitos mais saudáveis e estimulando a todos a prática de atividades físicas diárias, mostrando também a importância de um diagnóstico precoce e um bom controle da doença (KOHLMAN, 2008).

Objetivos (Geral e Específicos)

OBJETIVO GERAL

Identificar os fatores que estão levando ao aumento dos números de pessoas com hipertensão arterial sistêmica.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar os fatores que dificultam a adesão do tratamento.

Realizar atividades de busca ativa pelos Agentes Comunitários de Saúde, para acompanhamento no Hiperdia na UBS Eugenio de Melo.

Realizar campanhas de informação e promoção de hábitos saudáveis na vida dos clientes.

Realizar atividades física em grupo e mostrar seus benefícios para saúde e para a prevenção da hipertensão arterial, associando os níveis pressóricos com a alimentação saudável e prática de atividades físicas.

Orientar os clientes nas consultas sobre a hipertensão arterial e suas complicações e ver qual seu conhecimento em relação a doença.

Ajudar os clientes a entender a doença para eliminar os fatores de risco.

Método

O universo do trabalho esta formado por pessoas hipertensas e não hipertensas que faz acompanhamento na UBS Eugenio de Melo, pessoas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 20 anos residente no município de São Jose dos Campos- SP e que fazem acompanhamento na UBS.

Para seleção adotamos clientes de ambos os sexos com idade igual ou superior de 20 anos, hipertensos ou não, as técnicas utilizadas nesse projeto serão a princípio entrevistas realizadas em consulta, para saber qual o conhecimentos dos clientes sobre a hipertensão arterial sistêmica, levando em consideração as dificuldades para fazer o controle da doença nos hipertensos e de como prevenir o surgimento da doença.

Através de reuniões do grupo de estratégia da UBS Eugenio de Melo, em São Jose dos Campos, vamos escutar os grupos de hipertensos para saber qual a maior dificuldade do tratamento farmacológico e traçar um paralelo para poder atuar de maneira mais eficaz tanto na prevenção da doença para os não hipertensos como também conscientizar os hipertensos da importância do tratamento farmacológico, de maneira correta e continua, com comitente com uma mudança no estilo de vida e uma alimentação saudável.

Sabendo das dificuldades encontradas pelos pacientes nas reuniões, vamos buscar qual a melhor forma de orientar as pessoas sobre como se prevenir, para obter um melhor controle da doença e uma diminuição do avanço da mesma.

Depois de obtidos informações realizaremos reuniões com a Equipe Saúde da Família (ESF) de forma semanais voltada para as maiores dificuldades referidas pelos entrevistados com intuito de melhora nossa atuação e aperfeiçoar nosso trabalho junto com uma equipe multidisciplinar.

A etapa seguinte será baseada na apresentação de palestras para o publico alvo dentro da UBS, relacionadas as principais dificuldades relatadas pelo paciente hipertensa ou não, abordando tópicos como:

- ♦ Hipertensão: conceito, prevenção, complicações e importância do tratamento.
- ♦ A importância na mudança no estilo de vida.
- ♦ Influência da obesidade
- ♦ Álcool e tabagismo
- ♦ A importância da atividade física
- ♦ O que pode levar um mal controle da hipertensão (doenças cardiovasculares)
- ♦ E a importância da consulta, acompanhamento pelos profissionais da saúde

Serão utilizados cartazes informativos, painéis com fotos ilustradas, vídeos educativos, tudo de forma bem simples com palavras simples, de forma onde a população tenha condições de compreender as informações passada a elas.

Na avaliação dos resultados e na elaboração do relatório, todo os procedimentos realizados na UBS Eugenio de Melo pela Estratégia da Saúde da Família serão avaliados, observando o controle da pressão arterial e a adesão as medidas preventivas.

Os encontros serão de maneira dinâmica para que houvesse a participação de todos, ao longo do encontro os participantes poderão fazer perguntas e esclarecer suas dúvidas.

Em cada consulta estamos fazendo sempre orientações sobre a importância da alimentação saudável e prática de atividade, mostrando para os pacientes a melhora da qualidade de vida deles através dos exames laboratoriais, mostrando valores de colesterol, triglicérides e valores pressóricos, onde há uma diminuição a partir das mudanças no estilo de vida, e dessa maneira eles passam a compreender e acreditar mais na importância da mudança no estilo de vida, vendo os valores nos exames.

Outros pontos importantes que eles perceberam e relataram uma melhor qualidade de vida, perderam peso, diminuiu a falta de ar, as dores articulares etc. Percebemos o aumento dos números de paciente que está fazendo atividade física diariamente de todas as classes de idade e hipertensos ou não.

De maneira geral estamos percebendo que houve sim mudanças e que podemos avançar cada vez mais nessa evolução e busca por uma melhor qualidade de vida, uma vida mais saudável, para diminuir o aumento da hipertensão.

Resultados Esperados

No início do projeto foi possível observar que em torno de 70 % dos pacientes hipertensos tinha seu nível pressóricos descontrolados, desses 70 % mais ou menos 30 % não fazia acompanhamento na UBS, também foi possível compreender quais as maiores dificuldades que os não hipertensos têm para prevenir a hipertensão.

Muitas são as causas e fatores que trazem estas dificuldades para prevenção e controle, como desde há não presença nos postos de saúde para um acompanhamento de rotina, sedentarismo, álcool, alimentação não saudável, tabagismo, uso irregular de medicamentos, toma incorreta dos medicamentos, esquecimento dos remédios, a auto medicação, pacientes que só tomam os remédios quando sentem alguma coisa, alguns citarão a dificuldade de acesso na UBS e falta de conhecimento da doença dentre outras.

Dentre todas essas situações ficou claro que para tentar minimizar os fatores que dificultam o controle da doença e preciso que haja a participação de todos, desde o empenho do paciente participando ativamente de acompanhamentos na UBS, buscando ter uma alimentação mais saudável, com prática de exercícios frequentes e com envolvimento de toda a família em busca de uma vida mais saudável.

Também foi possível perceber que a educação em grupo e ou individual sobre a doença fez com que o paciente entendesse suas maiores dificuldades, que conhecer a doença e saber seus fatores de riscos e suas complicações foi importante para uma melhor adesão ao tratamento, tanto farmacológico, como não farmacológico, o trabalho realizado em grupo ajudou a auto estima dos pacientes e na conscientização de uma vida mais saudável desenvolvendo o hábito da prática de atividades físicas principalmente em grupos, o envolvimento da família trouxe alimentações mais saudáveis para dentro de casa, melhorando não só a vida do paciente como de todos dentro de casa.

Os não hipertensos também aderiram mais aos hábitos mais saudáveis e a prática de atividades físicas, ficou claro que é importante as pessoas ter conhecimento das doenças para acreditarem mais nas suas complicações e consequências, precisamos de alguma forma passar mais conhecimento para as pessoas, não só falar que as pessoas tem que se alimentar melhor e praticar atividade diariamente, temos que mostrar que os benefícios são grandes, que dessa maneira vão evitar muitas complicações e vão ter um futuro mais saudável.

Enfim, quando se é possível perceber o que dificulta a adesão e controle da hipertensão arterial ou a própria prevenção, surgem aspectos importantes que trazem mais facilidades para se prevenir e fazer um melhor controle pressórico.

A implantação da estratégia da saúde trouxe sim melhorias, as dificuldades são frequentes, mais os trabalhos estão sendo bem feito, podemos perceber pela evolução dos pacientes, pelo o aumento de pessoas praticando atividades físicas e também pelo melhor controle que os pacientes da UBS Eugenio de Melo vem fazendo, os resultados obtidos mostram a evolução.

Educar, orientar, prevenir e identificar grupos de risco é uma das melhores estratégias para melhorar a qualidade de vida da população em geral.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 19 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 37).

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica, n. 16, Série A. Normas e Manuais Técnicos.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 95, n. 1, 2010.