



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

RAQUEL GABRIELA LIMA WASHING

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E FATORES DE RISCO.

SÃO PAULO  
2019

RAQUEL GABRIELA LIMA WASHING

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E FATORES DE RISCO.

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: MARCIA YONAMINE YANAGITA

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

Dentro dos diversos fatores de riscos modificáveis associados à etiologia da Hipertensão Arterial Sistêmica (HTAS), destacam-se: o estilo de vida sedentário, ingestão de álcool, tabagismo e hábitos alimentares. O presente estudo tem como objetivo melhorar o conhecimento da população e conscientizá-los sobre a importância de ter e buscar hábitos de vida saudáveis. Alcançando mudanças no estilo de vida dessas pessoas, reduziremos a incidência da Hipertensão Arterial secundária e suas complicações, nos usuários da Ubs Cidade Do Aracy. Esperamos com esse projeto que os usuários identifiquem os fatores de risco modificáveis, tenham conhecimentos sobre os benefícios da prática regular de atividade física, e coloquem em prática o que aprenderem tanto na vida pessoal, como no cotidiano de suas famílias.

## **Palavra-chave**

prevenção à saúde, doenças crônicas, hipertensão, fatores de risco modificáveis

## **Introdução**

A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças decorrentes de aterosclerose e trombose, que se exteriorizam, predominantemente, por acometimento cardíaco, cerebral, renal e vascular periférico. É responsável por 25 e 40% da etiologia multifatorial da cardiopatia isquêmica e dos acidentes vasculares cerebrais, respectivamente. Essa multiplicidade de consequências coloca a hipertensão arterial na origem das doenças cardiovasculares e, portanto, caracteriza-a como uma das causas de maior redução da qualidade e expectativa de vida dos indivíduos.

No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 33% dos óbitos com causas conhecidas. Além disso, essas doenças foram a primeira causa de hospitalização no setor público, entre 1996 e 1999, e responderam por 17% das internações de pessoas com idade entre 40 e 59 anos e 29% daquelas com 60 ou mais anos. Ela acomete, principalmente a população adulta e corresponde a 15,2% das intervenções realizadas no SUS.

A maioria dos eventos cardiovasculares ocorre em indivíduos com alterações leves dos fatores de risco que, se deixados sem tratamento por muitos anos, podem produzir uma doença manifesta.

No município de São Carlos/Sp, região da Unidade Básica de Saúde Cidade Aracy, a hipertensão está entre as 3 enfermidades de maior prevalência entre a população.

Estudos sobre a hipertensão arterial são fundamentais para conhecer a distribuição da exposição e do adoecimento e as condições que influenciam a dinâmica de risco, isto é, fatores que somam para adquirir hipertensão arterial e aprender como podemos contribuir para o seu controle na comunidade.

Pacientes que padecem dessa enfermidade tendo maiores e melhores conhecimentos sobre seu problema de saúde, compreendendo melhor as causas e efeitos, podem tanto modificar seu estilo de vida, sua alimentação e seu dia a dia, como também de seus familiares, para que no futuro a probabilidade de padecerem dessa causa seja menos frequente.

Intervenção educativa, conhecimento de fatores de risco para melhorar a qualidade de vida de pacientes com hipertensão arterial sistêmica é imprescindível.

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

Objetivo Geral:

Conhecer os "hábitos modificáveis" que podem contribuir para o desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica secundária, na UBS Cidade Aracy, município de São Carlos/ SP.

Específicos:

Implementar um grupo educativo para abordar a temática "hábitos que levam a hipertensão".

Identificar esses hábitos ou fatores que contribuem para o aumento da Hipertensão Arterial Sistêmica.

Realizar ações educativas que facilitem uma maior aderência a estilos de vida mais saudáveis.

Capacitar os funcionários da equipe que participarão no projeto.

Criar grupos de caminhada, práticas corporais para estimular a população a adotar estilo de vida ativo.

## **Método**

**Local:** UBS. Cidade Aracy, município São Carlos. São Paulo

**Público Alvo:** Pacientes cadastrados na UBS cidade aracy (54422), do município de São Carlos, dos quais se tomam como amostra todos os pacientes que sejam portadores de hipertensão secundária e estejam interessados em participar do projeto e que cumpram com os critérios de inclusão ou exclusão.

### **Critérios de inclusão:**

- ♦ Vontade do paciente de participar do projeto.
- ♦ Apto física e mentalmente.
- ♦ portador de hipertensão arterial sistêmica secundária
- ♦ pacientes cadastrados na UBS cidade aracy

### **Critérios de exclusão:**

- ♦ Condição aguda que limite a capacidade do paciente para participar do estudo
- ♦ Pacientes não cadastrados na UBS.
- ♦ ter diversas doenças crônicas além da hipertensão secundária que dificulte a identificação dos hábitos de vida para determinar as causas da hipertensão.

**Participantes:** Médicos e Funcionários (Enfermeiros, Técnicos de Enfermagem e Agentes Comunitários) que integram a Equipe de Saúde da Família da UBS cidade do Aracy

### **Ações:**

- ♦ Criar um grupo educativo com os pacientes selecionados na amostra, convidando-os para a intervenção, solicitando seu consentimento para participar do projeto.
- ♦ Em um segundo momento, aos que aceitarem integrar o estudo, será aplicado um questionário composto por questões como, sexo, idade, ocupação, hábitos, se realiza atividade física, bem como o tipo, tempo e frequência semanal. Após a coleta dos dados, a equipe fará a digitação e análise de resultados para planejamento das temáticas que serão abordadas no grupo.
- ♦ Capacitação dos funcionários da equipe que participaram no projeto: será realizada uma capacitação aos funcionários da equipe sobre diferentes tipos de atividades físicas, benefícios e recomendação.
- ♦ Grupo de encontros semanais de 35 minutos de duração com a Equipe da Saúde da Família, por um período de quatro

- ◆semanas, realizando discussões grupais com o objetivo de aprofundar algumas informações básicas sobre os efeitos da hipertensão na vida social e ao longo dos anos.
- ◆ Elaborar um grupo de atividades físicas: com o grupo dos participantes do projeto fazer um plano de atividades físicas para a prática de caminhadas e outras atividades corporais, 3 vezes na semana com duração de 30 minutos.
- ◆ Elabora um grupo para troca de informações e experiencias sobre possiveis habitos de vida que os levaram a adquirir hipertensão.

◆

#### ◆ **Avaliação e Monitoramento:**

Posteriormente ao programa educativo (3 meses após) será realizado novamente a entrevista para avaliar os conhecimentos adquiridos e indentificar quais os possiveis habitos em comum entre os pacientes que o levaram a adquirir hipertensão com o passar dos anos.

## **Resultados Esperados**

Com o presente projeto de intervenção pretende-se melhorar o conhecimento da população e conscientizar-lhes sobre a importância de ter e buscar hábitos de vida saudável, alcançar mudanças no estilo de vida, para assim reduzir a incidência da Hipertensão Arterial secundária e suas complicações, sendo estes fatores, uma das ferramentas mais importantes para redução dessa enfermidade.



## Referências

Botrel TEA, Costa RD, Costa MD, Costa AM. Doenças cardiovasculares: causas e prevenção. Rev Bras Clin Terap. 2000; 26(3):87-90.

Jardim, Paulo César B. Veiga. Hipertensão Arterial e Alguns Fatores de Risco em uma Capital Brasileira. Revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia. v.88 n.4, p.452-457. 2007

Ministério Da Saúde. [http://portal.saude.gov.br/portal/se/datasus/area.cfm?id\\_area=807](http://portal.saude.gov.br/portal/se/datasus/area.cfm?id_area=807). Acesso em: 1/02/2011

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica. Brasília (DF); 2006. (Cadernos de Atenção Básica n.º 15. Série A. Normas e Manuais Técnico).

Organización Panamericana de la Salud. Guia clínica para Atención primaria a lãs personas mayares. 3a ed. Washington: OPAS; 2003

Pierin, Angela M.G. et al . Revista Brasileira de Hipertensão: VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, Diagnóstico e classificação. Rio de Janeiro: v.17, n.1, p.11-17, 2010.

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 em [www.fen.ufg.br](http://www.fen.ufg.br)

Sociedade Brasileira de Hipertensão. IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol. 2004; 82(4):14.

.