



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ZACARIAS FERREIRA LIMA FILHO

HIPERTENSÃO ARTERIAL E TERAPIAS PARALELAS UTILIZADAS NO CENTRO DE
SAÚDE TANCREDO NEVES, CAMPINAS, SÃO PAULO

SÃO PAULO
2019

ZACARIAS FERREIRA LIMA FILHO

HIPERTENSÃO ARTERIAL E TERAPIAS PARALELAS UTILIZADAS NO CENTRO DE
SAÚDE TANCREDO NEVES, CAMPINAS, SÃO PAULO

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: MONICA IZABEL FERREIRA

SÃO PAULO
2019

Resumo

A hipertensão arterial é uma enfermidade crônica que tem tomado rumos nunca antes pensados, atingindo crianças, jovens e adultos. Vivemos atualmente em uma sociedade sedentária, estressada, consumindo alimentos industrializados em altas quantidades devido ao atrativo da "praticidade", porém, o preço a pagar por tudo isso a médio e longo prazo, é o aumento de doenças que levam os indivíduos a enfrentarem problemas de saúde graves, cada vez mais cedo. Um dos fatores preocupantes é que um grande número de pessoas não sabem que são hipertensas, geralmente quando se apresenta os primeiros sintomas, a doença já está instalada, por isso, muitos a chamam de "enfermidade silenciosa", sendo o estopim para vários outros problemas de saúde como o acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, insuficiência renal, dentre outros. Na contramão de tudo isso além do tratamento farmacológico, hoje no centro de saúde Tancredo Neves em Campinas, São Paulo, podemos contar com tratamentos alternativos como a musicoterapia, lian gong, horta terapia e caminhadas em grupo, que vem obtendo bons resultados, proporcionando ao paciente uma melhor qualidade de vida, principalmente pelo baixo custo e risco mínimo. Buscamos com essa alternativa de tratamento paralelo, uma conscientização do paciente que apenas o tratamento farmacológico não promove resultados tão satisfatórios, tem que haver uma mudança nos hábitos alimentares, inserindo frutas, verduras e legumes frescos, a inclusão de exercícios físicos na sua rotina diária, fazendo com que isso se torne um hábito, buscar fazer coisas que tragam prazer como um hobby, porém, e indiscutivelmente se não houver uma mudança na percepção do mundo e da vida de uma forma mais positiva, nenhum tratamento trará grandes resultados. Dessa forma deverá haver por parte de toda equipe e do paciente um objetivo uníssono, como agentes transformadores dessa realidade.

Palavra-chave

Hipertensão, promoção a saúde, doenças crônicas

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) atualmente tem uma prevalência significativa na população adulta, com altos índices de morbidade e mortalidade, também vem atingindo um número cada vez mais crescente de crianças e adolescentes. Temos que considerar alguns fatores como genéticos, gênero, estilo de vida, nível de escolaridade, consumo em excesso de sal, tabagismo, consumo excessivo de álcool, sobrepeso, falta de atividade física, são fatores que contribuem para o risco do aparecimento ou piora da hipertensão. A hipertensão arterial está diretamente associada a um número cada vez maior de doenças coronarianas, acidente vascular cerebral, insuficiência renal. Fatores como idade e etnia também exercem singular importância no desenvolvimento e tratamento da doença.

"A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90mmHg (ou 14 por 9)" (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013/2019).

O centro de saúde Tancredo Neves o qual trabalhamos, fica localizado no bairro Jardim Novo Campos Elíseos em Campinas, São Paulo, Brasil, assiste uma população de cerca de 27.000 habitantes, dividida na unidade de saúde em 3 equipes: verde, azul e amarela. Somos responsáveis pela equipe verde, que conta com uma população com um número bem elevado de idosos, com uma alta incidência de pacientes hipertensos, muitos deles acamados, onde fazemos visitas para acompanharmos a evolução desses pacientes e dar assistência aos seus familiares, instruindo-os e tirando dúvidas em relação ao manejo adequado dos mesmos.

Devido ao alto número de pessoas da terceira idade e até jovens com um índice significativo de hipertensos, nos motivou a estudarmos e observarmos tais pacientes e introduzirmos terapias alternativas, por assim dizer, para vermos como se comportaria esse grupo que receberia tal tratamento, além do medicamentoso, em comparação aos que só faziam uso do tratamento farmacológico.

A unidade de saúde já contava com alguns grupos como o de caminhada, musicoterapia, horta terapia e lian gong, sendo que o último vem conquistando cada vez mais adeptos. Para os que desconhecem o lian gong é amplamente utilizada na China: "A ginástica Lian Gong (pronuncia-se "liam cum") foi desenvolvida na China, pelo Dr. Zhuang Yuen Ming, médico ortopedista da Tradicional Medicina Chinesa (TMC), na década de 60."(MANUAL DO LIAN GONG,2019).

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral:

Estudar e monitorar aos pacientes com hipertensão arterial sistêmica que estão inseridos nos grupos de terapias alternativas do centro de saúde Tancredo Neves, além da terapia medicamentosa, acompanhando sua evolução, lançando assim um leque de opções que darão aos mesmos, possibilidades de maior eficácia e respostas positivas ao tratamento, proporcionando ao paciente uma melhor qualidade de vida.

Objetivos específicos:

Promover hábitos saudáveis aos pacientes como a inserção de uma alimentação mais voltada ao consumo de alimentos frescos e orgânicos;

Conscientizar da importância da prevenção, sendo a inclusão de exercícios físicos na sua rotina diária uma das mais efetivas;

Desmistificar o paradigma que a hipertensão arterial não tem controle, tem controle sim, não só controle como reversão, principalmente quando é identificada bem no início;

Aumentar o número de adeptos de tais terapias, através de uma maior divulgação das mesmas na comunidade;

Fortalecer vínculos dos pacientes com a unidade de saúde.

Método

Considerando o quantitativo de pacientes com hipertensão arterial na Unidade Básica de Saúde Tancredo Neves, Campinas - São Paulo, sendo uma enfermidade de extrema importância e relevância, resolvemos aplicar terapias já existentes no centro de saúde, recomendá-las e passarmos a observar, estudar e acompanhar a evolução dos mesmos, tendo um maior enfoque no bem estar desse paciente, ouvir suas aspirações, anseios e buscarmos em conjunto qual melhor caminho a traçar para obtenção de melhores resultados.

A estudo vai além de números e gráficos, onde o caráter observatório da mudança de atitudes e hábitos dos pacientes é difícil de quantificar, em si tratando de terapias alternativas ou paralelas por assim dizer. A adesão ao tratamento farmacológico, aliado a terapia não medicamentosa, se mostrou muito positiva, principalmente no combate às complicações da enfermidade. Resgatamos o auto cuidado e com esse estreitamento de laços entre o centro de saúde e a população, trouxeram benefícios e conhecimentos para ambos, principalmente se tratando da temática abordada, buscando compreender esse paciente como um todo, na realidade que ele está inserido, para chegarmos num melhor nível de atendimento onde analisamos as diversas possibilidades e ações que por ventura se mostrem necessárias.

A pesquisa para formulação deste trabalho utilizou dados bibliográficos e/ou eletrônicos tais como Ministério da Saúde, Biblioteca Virtual e documental dentre outros.

Resultados Esperados

Esperamos com a musicoterapia, que em nossa unidade é uma "roda de viola", onde os pacientes inseridos no grupo, se sociabilizem entre si e com outros membros da comunidade, troquem experiências, percebam que fazem parte de uma sociedade dinâmica e complexa. A música tem o poder de acalmar, nos remete a um estado de paz e alegria, diminui a ansiedade e é excelente para a memória.

"A utilização da música se deve à influência que exerce sobre o indivíduo, de forma ampla e diversificada. No desenvolvimento humano, a música é parte inerente da constituição, pois estimula o afeto, a sociabilização e movimento corporal como expressões de processos saudáveis da vida" (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Com os pacientes hipertensos, a musicoterapia ajuda a baixar o estresse, fortalece os vínculos de amizade e companheirismo entre os participantes do grupo, remetem a uma sociabilização que em muitos deles já foi perdida até mesmo entre os membros da família.

Contamos com uma horta no terreno da unidade de saúde, projeto muito elogiado e reconhecido, tendo como propósito resgatar esse contato com a terra, com a natureza. Vinculada a proposta de Farmácia Viva da rede municipal de saúde de Campinas, onde são cultivadas de forma orgânica, hortaliças e plantas medicinais através de trabalho voluntário, tanto dos funcionários, quanto das pessoas da comunidade e pacientes. O objetivo desse projeto é através de uma forma lúdica, criarmos uma conscientização da importância de uma alimentação mais saudável, assumindo assim um papel preventivo de muitas doenças, pois sabemos que a maioria dos pacientes com hipertensão tem sobrepeso ou obesidade, representando um grande fator de risco para saúde dos mesmos.

A Fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisas de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos, preconiza que: "É a oportunidade do renascimento do processo de fusão do saber do povo com o saber do técnico conhecido pela sigla PPPM (Programa de Pesquisas de Plantas Medicinais)". (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2006).

Com o grupo de caminhada, composta em sua maioria por mulheres, realizado em torno da lagoa do Mingone, buscamos resgatar o auto cuidado e a importância da atividade física na prevenção das complicações provocadas pela hipertensão. Observamos com o passar do tempo, quando os pacientes percebem a melhora tanto no aspecto físico, quanto psicológico, incentivam outras pessoas da comunidade e da família também aderir a nova filosofia de vida. Se tornam mais cuidadosos com o tratamento, tomam a consciência que o tratamento engloba uma série de aspectos, tanto farmacológicos como não farmacológicos.

"A prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo. Os benefícios vão muito além de manter o peso. Entre as vantagens para a saúde estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral". (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Os pacientes da unidade praticantes de Lian Gong, que é uma ginástica simples, composta de 18 exercícios, apenas 12 minutos por dia, indicada principalmente para pacientes com problemas no sistema circulatório e articular, tem tido boa aceitação da comunidade. Como um número substancial de pacientes vinham com queixas de dores, e sabemos que a dor provoca elevação da pressão arterial, passamos a indicar a prática do Lian Gong, com

excelentes resultados principalmente no que diz respeito a alterações no sono e no humor desses pacientes. Percebemos também um maior fortalecimento no tônus muscular e força.

Almejamos num futuro próximo, levarmos mais conhecimento e informação, principalmente às crianças, num caráter preventivo, para que possamos reduzir o número de hipertensos em nosso país.

Referências

Hipertensão (pressão alta): causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao> . Acesso em 17/02/2019

MANUAL DO LIAN GONG. Disponível em: www.campinas.sp.gov.br/arquivos/recursos-humanos/manual_lian_gong_01.pdf . Acesso em 18/02/2019

A Fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisas de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fitoterapia_no_sus.pdf. Acesso em: 19/02/2019

O SUS das Práticas Integrativas: Musicoterapia. Ministério da Saúde (Departamento de Atenção Básica). Disponível em: <http://dab.saude.gov.br> . Acesso em: 20/02/2019

Atividade física. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em; 20/02/2019