



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARILLIA CARDOSO NOLETO

INTERVENÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM  
PACIENTES IDOSOS NA UNIDADE DE SAÚDE NO MUNICÍPIO BARRA DO CHAPÉU.

SÃO PAULO  
2019

MARILLIA CARDOSO NOLETO

INTERVENÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM  
PACIENTES IDOSOS NA UNIDADE DE SAÚDE NO MUNICÍPIO BARRA DO CHAPÉU.

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: LIDIA FATIMA HILDEBRAND E SILVA

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) se associa a uma taxa alta de mortalidade e considera-se um dos problemas mais importantes de saúde pública: a alta prevalência de pessoas idosas com doenças crônicas como a hipertensão arterial sistêmica. O objetivo principal do trabalho é desenvolver um projeto de intervenção educativa, com foco na orientação do pacientes idosos com hipertensão arterial sobre as medidas e ações de saúde necessárias para diminuir as complicações da doença. As ações serão desenvolvidas através de encontros presenciais, com os pacientes selecionados, onde serão oferecidos conhecimentos, experiências e opções. É esperado que ao final da intervenção possamos obter impacto positivo na redução da morbimortalidade associadas e outros fatores de riscos como a mudança de estilos de vida, perda de peso e atividade física entre outros.

## **Palavra-chave**

Hipertensão.

Idoso.

Fatores de Risco.

## **Introdução**

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) se associa a uma taxa alta de mortalidade, considera-se um dos problemas mais importantes de saúde pública, especialmente nos países de primeiro mundo, afetando milhões de pessoas sendo muitas vezes manifestada de forma assintomática e sintomática de fácil diagnóstico, apresentando complicações graves e letais (SGAMBATTI et al., 2000).

No Brasil a HAS é uma das queixas mais frequentes nos serviços de saúde. É um fator determinante de morbimortalidade nesta população, pois pode haver complicações da doença como o acidente vascular cerebral (AVC), trombose cerebral, infarto cerebral e dependendo das sequelas ocasionar a limitações funcionais e incapacidades (SBH, 2010). Além disso, pode-se considerar outras complicações cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio (IAM), urgências e emergências hipertensivas e outras doenças renais (SBH, 2010).

Na Estratégia de Saúde da Família, é entre as doenças mais prevalentes, cerca de 30 a 45 % dos pacientes que fazem acompanhamento tem hipertensão arterial sistêmica. No Brasil são cerca de 17 milhões de portadores de hipertensão arterial, 35% da população de 40 anos ou mais (GONÇALVES, 2013). Os fatores de risco para desenvolvimento são: idade, sexo, raça/cor e história familiar e fatores de risco ambientais como sedentarismo, sobrepeso/obesidade, bem como consumo de alimentos não saudáveis (excesso de sal, gordura animal, ingestão diária acima de 100 ml de café ou de bebidas que contém cafeína, uso abusivo de álcool), estresse não gerenciado e tabagismo (CAETANO; MOREIRA e SANTOS, 2011).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2010), a rotina de controle da pressão arterial é muito comum nas Unidades Básicas de Saúde, tornando esse nível de prevenção ainda mais necessário. Diante deste cenário, intervenções educativas são necessárias para elevar o nível de conhecimento da população idosa com hipertensão arterial, relatando sobre os fatores de risco dessa doença e a importância da adesão a hábitos saudáveis para a prevenção de seus riscos .

O presente estudo é relevante tendo em vista alta prevalência de pessoas idosas com doenças crônicas como a Hipertensão Arterial Sistêmica. Neste sentido, se faz necessário implantar um projeto de intervenção para diminuir os fatores de risco que tem relação com a doença, com isso será possível diminuir o surgimento de complicações melhorando assim a qualidade de vida dos pacientes.

Na nossa área de abrangência observamos um alta incidência de população adulta com diagnóstico de HAS. E assim vemos como a falta de informação e conhecimento sobre a doença tem influenciado no desfecho da evolução e no desenvolvimento de complicações posteriores, o que nós motivou para a realização deste projeto.

As ações educativas propostas neste projeto ficam encaminhadas a aumentar o nível de conhecimento da população afetada e diminuir as complicações a longo prazo, melhorando na expectativa de vida e diminuindo os custos da atenção a saúde, e ações simples como perda de peso, dieta saudável, mudança no estilo de vida, prática de exercício físico tem um impacto positivo no controle desta doença.

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

Desenvolver um projeto de intervenção educativa com foco na orientação do pacientes idosos com hipertensão arterial sobre as medidas e ações de saúde que são necessárias para diminuir as complicações da doença.

Específicos:

Implantar grupos educativos para aumentar o nível de conhecimento dos pacientes sobre hipertensão arterial e suas complicações.

Conscientizar os pacientes sobre a importância da alimentação saudável e prática regular de atividades físicas.

Diminuir os fatores de risco e evitar complicações da doença na população participante do projeto.

## **Método**

Para a realização do estudo utilizamos um projeto de intervenção experimental. Onde será desenvolvido um conjunto de ações educativas junto aos pacientes idosos com objetivo de realizar o controle da hipertensão arterial mediante a prevenção dos fatores de risco evitando assim, complicações futuras.

O estudo será realizado junto a população assistida no Programa de Saúde da Família do nosso UBS, no município BARRA DO CHAPEU São Paulo. O projeto será realizado na UBS, espaços públicos usando matérias de fácil manejo como televisão, dvd, computador, retroprojetor, panfletos, papel cadeiras, mesas entre outros.

Depois de reunir a equipe de saúde para estabelecer as diretrizes do trabalho decidimos em conjunto que o universo de estudo consistirá em 70 pacientes idosos igual/ou superior a 60 anos de idade, de ambos sexos e participantes dos grupos de HIPERDIA. Para melhor resultado iniciaremos com capacitações para os profissionais da equipe sobre HAS e sobre abordagem ao paciente em consultas e visitas domiciliares, sobretudo em pacientes idosos hipertensos identificados, para conhecer adesão correta ao tratamento, fatores de risco associados, conhecimentos sobre a doença, entre outras questões.

Após, organizaremos palestras na comunidade mais exposta, levando a meditação e a mudança do estilo de vida, sendo importante a participação dos pacientes como exemplo real e próximo aos demais pacientes, e posteriormente divulgar o tema. Realizar ações como verificação da PA e incentivar os pacientes promovendo a HORA DA VERIFICAÇÃO DA PA no posto de saúde e em locais de palestra, sobre saúde ou em eventos da comunidade melhorando assim conscientização da população e mostrando a facilidade e importância. Para acompanharmos a mudança estatisticamente, implantamos o projeto HORA DA VERIFICAÇÃO DA PA em um prazo de um ano, obtendo assim respostas positivas ou negativas frente ao comportamento dos pacientes dando valor a incidência e prevalência.

O trabalho será dividido em diferentes etapas: avaliação do nível de conhecimento inicial de pacientes hipertensos, aplicando questionários, elaboração e implementação de uma estratégia de intervenção educativa e avaliação do nível de conhecimento alcançado pelos pacientes.

Constituir grupos específicos por nível de comprometimento. O enfoque do trabalho estará dirigido as características da doença, fatores de risco, hábitos e estilos de vida saudáveis relacionados com a dieta é exercício físico, a participação e apoio da família no controle adequado do paciente.

Realização de palestras educativas, reuniões e roda de conversa, encontro com vídeos informativos e materiais didático para aumentar níveis de conhecimento.

Para a avaliação e monitoramento: serão avaliados o número de participantes, a frequência das atividades, e análise e compreensão das palestras através da elaboração de questionários específicos sobre a doença (HAS) e aferir essas respostas para ver se o conhecimento da população aumentou a melhoria das respostas ao segundo questionário e posteriormente será avaliado o impacto das ações educativas nos pacientes hipertensos participantes no projeto.

## **Resultados Esperados**

O presente estudo pretende obter como resultado melhorias na atenção aos hipertensos, objetivando melhorar o nível de conhecimento das pessoas sobre a hipertensão arterial, sua prevenção e complicações na população adulta. Buscamos também, oferecer opções para mudanças no estilo de vida dos pacientes, priorizando a adoção de uma alimentação saudável e prática regular de atividade física a longo prazo diminuir a morbimortalidade associada a hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares.

## Referências

1. ALESSI, Alexandre. et al. IV Diretriz para uso da Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial - II Diretriz para uso da Monitorização Residencial da Pressão Arterial IV MAPA / II MRPA. **Arq. Bras. Cardiol.** [online]. 2005, vol.85, suppl.2, pp. 1-18.
2. BRANDÃO, AP. et al. Hipertensão arterial no idoso. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002, p. 250 - 62.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. Brasília (DF), 2001.** Disponível em: <<http://dtr2001.saude.gov.br/sps/areastecnicas/cnhd/publicacoes/doc/miolo2002.pdf>>.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. III Consenso Brasileiro De Hipertensão Arterial. **Hipertensão Arterial: diagnóstico e Classificação. Brasília (DF), 2001.** Capítulo I. Disponível em: <[http://dtr2001.saude.gov.br/bvs/publicacoes/III\\_consenso\\_bras\\_hip\\_arterial.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/bvs/publicacoes/III_consenso_bras_hip_arterial.pdf)>.
5. CONVERSO, M.E.R.; LEOCÁDIO, P.L.L.F. **Prevalência da hipertensão arterial e análise de seus fatores de risco em idosos de Presidente Prudente.** In: 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária, 2004, Belo Horizonte. Anais. 12 a 15 de setembro, 2004.
6. HAJJAR, I. ; KOTCHEN, T.A. Trends in prevalence , awareness, treatment and control of hypertension in the United States, 1988-2000. **Jama.** v. 290 n.2. 199-206. 2003.
7. KRINSKI, K. et al. Efeitos do exercício físico em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, v.10, n. 93, fev. 2006. <http://www.efdeportes.com/efd93/diabetes.htm>.
8. LESSA, I. Hipertensão arterial sistêmica no Brasil: tendência temporal. **Cad. Saúde Pública**, vol.26, n.8. 2010. pp. 1470-1470. 21
9. LUQUEZ, H. et al. Prevalência de Hipertensão Arterial y fatores de riesgo asociados. **Rev Fed Arg Cardiol**, p. 93-104, 1999.
10. MINISTERIO da Saúde (BR). DATASUS. **Informações em Saúde. População residente - Brasil.2009.** Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?ibge/cnv/popuf.def>>. Acesso em 19 maio 2011.
11. MINISTERIO da Saúde. DATASUS. **Information about health: mortality.** Available at: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obtuf.def>>. Acesso em July 2012.
12. ROMÁN, Oscar, et al. Morbimortalidade de hipertensão arterial segundo magnitude do cambio de fatores de risco: seguimento a 30 anos. **Rev. chil. cardiol**, vol. 24, no 1. 2005. p. 11-21.
13. SILVA, JLL; SOUZA, SL. Fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica versus estilo de vida professor. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, 06, n. 03, 2004.
14. SOCIEDADE Brasileira de Cardiologia/Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade

Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasil