



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2017

Marcia Adriana Pessoa Ribeiro

Educação e Promoção em Saúde na Atenção Básica

Florianópolis, Janeiro de 2023

Marcia Adriana Pessoa Ribeiro

Educação e Promoção em Saúde na Atenção Básica

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Barbara Leticia Dudel Mayer
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Marta Inez Machado Verdi

Florianópolis, Janeiro de 2023

Marcia Adriana Pessoa Ribeiro

Educação e Promoção em Saúde na Atenção Básica

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Profa. Dra. Marta Inez Machado
Verdi**
Coordenadora do Curso

Barbara Leticia Dudel Mayer
Orientador do trabalho

Florianópolis, Janeiro de 2023

Resumo

O aumento populacional nos últimos anos de pessoas portadoras de doença crônicas como Hipertensão Arterial Sistêmica vem acelerando drasticamente decorrente de hábitos de vida inadequados (Obesidade, sedentarismo, fumo, stress elevado, longas jornadas de trabalho) o que por sua vez ira refletir na redução da capacidade de realizar suas atividades cotidianas normais . Por este motivo nosso projeto tem como objetivo ampliar as ações de educação, prevenção e promoção em saúde por meio de grupos de diferentes temáticas no território.O publico alvo será identificados por meio dos cadastros pertencentes a Unidade Basica de Saúde Augusta Marina, os agentes comunitarios realizarão uma busca ativa destes pacientes por meio de visitas domiciliares , atualizando seus cadastros e convidando a participarem dos grupos. Estes grupos será dando dentro da Unidade acolhido por toda a equipe de saude onde de inicio sera realizada uma estratificação para abordar e priorizar os principais problema da comunidade. Logo sera sera implementada diversar atividade como rodas de conversas, para ouvir e tirar dúvidas pequenas palestras educativas e grupos de caminhadas para incentivar o hábito de realizar atividade fisica, sera ilustrado dietas equbradas, e habitos de vida saldável. Com resultando espera-se proporcionar aos pacientes da comunidade um melhor estilo de vida, dando bem estar fisico e mental.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Educação da População, Promoção da Saúde

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo Geral	13
2.2	Objetivos Específicos	13
3	REVISÃO DA LITERATURA	15
4	METODOLOGIA	17
5	RESULTADOS ESPERADOS	19
	REFERÊNCIAS	21

1 Introdução

Meu nome é Márcia Adriana atualmente sou Médica da Família na UBS Augusta Marina da Cidade de Viamão, a qual está localizada em um dos bairros mais populoso e antigos da cidade, com cerca de 20 mil habitantes, atualmente há área de cobertura na nossa unidade esta em cerca de 10 mil cadastrados, os quais em sua maior parte estão formados por pessoas que trabalham na Cidade de Porto Alegre em sua maioria empregados domésticas, diaristas, seguranças, balconistas, motoristas, entre outros, temos uma grande população de crianças e idosos aposentados, em si a renda da maioria destes usuários são limitadas o que leva a ser classificada como classe média baixa. Além disto existe na vila uma série de carências, entre elas a falta de saneamento básico, ruas sem asfaltos e pouco iluminadas, falta de segurança pública, carência de praças, parques, quadras poliesportivas para a realização de atividades físicas e lazer em geral, transporte público deficiente, córregos que transborda em época de fortes chuvas e deficiência na área da educação. Existem poucos comércios, pois existe uma taxa alta de índice de criminalidade, o que aumenta pela falta de desemprego que existe na região, alta taxa de dependentes químicos que gera mais criminalidade na região(VIAMÃO/RS, 2018)(GAUCHA/ZH, 2018).

Atualmente nossa equipe está formada por 2 médicos, 2 enfermeiros, 1 dentista, 3 Téc. enfermagem, 2 recepcionista, 1 coordenadora, 1 vacinadora, 1 higienizadora, participa o núcleo do Nasf uma equipe para saúde mental, composta por psicólogo, e terapeuta e 2 colaboradores, temos a equipe do PIM (PRIMEIRA INFÂNCIA MELHOR) composta por 16 visitantes e 1 coordenadora e 4 Acs as quais atualmente por nossa área de cobertura ser extensa temos hoje áreas descobertas, este problema dificulta o desenvolvimento do nosso trabalho, O prédio recentemente recebeu uma reforma e foi ampliada, o que melhorou bastante a qualidade do nosso atendimento, hoje contamos com 2 consultórios médicos, 2 consultório para enfermeiros, sala de observação, sala de triagem, sala de curativo, sala vacinação sala ampla de equipe para realizar reuniões e atividades diversas, sala de Acs, 4 banheiros. ampla sala de espera para os usuários, dispensário, sala odontológica, recepção. e refeitório (UBS/RS, 2018).

Voltando o olhar para dentro das consultas, acolhimentos, e todos os atendimentos realizados no dia a dia em geral destacamos as patologias mais prevalentes como Hipertensão Arterial Sistema, Diabéticos tipo II, Asmáticos, Distúrbios do Humor, problemas de dores crônicas por problemas nas articulações relacionadas aos esforços laborais do seu dia a dia ou por Artrose, Hoje uma das queixas mais comuns e a demorada consulta clínica pelo tele agendamento. onde o paciente liga para um número 0800xxxx solicitando consulta clínica, as quais levam em torno de 2 a 3 meses para ser realizada pela alta taxa de demanda dos usuários.

Esta demora afeta no acompanhamento dos pacientes, já que a Hipertensão Arterial

Sistema e a Diabetes M tipo II são fatores que provoca alto riscos cardiovascular desenvolvendo complicações como infarto agudo do miocárdio, doenças cerebrovasculares e renais, retinopatias, síndromes metabólica entre outras responsáveis pela alta mortalidade atual. Doenças estas que estão crescendo constantemente e que dados epidemiológicos tem demonstrado isto, as quais afetada a qualidade de vida de toda a população, mulher e homens com idade fértil, idosos e gravidas em sua maioria. por este motivo e muito importante a necessidade de trabalhar com com promoção e prevenção para evitar estas complicações modificar o comportamento destas doenças, assim baixar seus índices de prevalência, por este motivo, minha escolha e realizar estudo com paciente Hipertensos, ja que 29% da população Brasileira sofre com esta patologia(SAÚDE, 2017).

Nosso acompanhamento com pacientes Hipertensos e Diabéticos atualmente teve uma leve melhoria em comparação a 1 ano atras, tendo em mente que existe muito pontos a serem melhorado, minha escolha para este trabalho de monografia, e realizar ações, promoções e prevenções que nos ajudem a diminuir a prevalência destas doenças e diminuir os fatores de risco, complicações e mortalidade.

Atualmente nossos grupos de Hiper dia estão funcionando a cada 15 dias e Caminhada da Saúde semanalmente, as consultas são realizadas fundamentalmente por medico da família ou clinico geral que tem pouco tempo para realizar a mesma o que causa uma deficiência na qualidade da consulta, deixando pontos importantes a serem descritos em prontuario de paciente como exame físico completo, risco cardiovascular,registros de controles da doença, antecedentes etc. muitos paciente somente renovam receitas e fazem uso da mesma medicação por anos, sem realizarem controles periódicos, muitos destes já vem com descompensação, o que dificulta mais seu quadro, uma grande parte dos usuários vem para aferição da pressão arterial, hgt ou para realizar um acolhimento por algum outra queixa, onde se deve realizar uma orientação, prevenção, promoção e rastreamento destas patologias o que não tem acontecido, pois esta consulta e realizada pelo Tec de Enfermagem, o qual muitas vezes não tem um preparo adequado para realizar. nosso últimos dados tem nos mostrado um 30% paciente com HAS e 25% DM tipo II, números baixos, pois sabemos que a realidade atual e outra, este numero reflete e nos demostram que não estamos tendo um controle adequado, falta de avaliação da equipe, falta de cadastramento de usuários, falta de adeção a Unidade por diverso fatores.

Por este motivo e de importância realizar rastreamento adequado da população alvo, paciente com antecedentes familiares de patologias cronicas, obesidade, fumantes, consumo de bebidas alcoólicas, sedentarismo, stress, entre outros. para realizar uma adequada orientação, promoção em saúde. estimulando e criando estratégias para todas as idades estimulando hábitos de vida saudáveis, diminuindo assim as complicações e mortalidade melhorando a qualidade de vida da população. Para isto precisamos partir de um inicio essencial que incentivar toda a equipe a se envolver com estes programas, realizar com eles programas e projetos que nos ajudem a alcançar nossos objetivos, aumentar o conheci-

mento e fazer-los dominar os principais protocolos, aumentar numero de Acs para podermos ter todas as áreas cobertas e cadastradas, assim todos juntos trabalhando por un objetivo especifico nossa população poderá ter uma saúde digna e adequada(LANGOWISKI; TROMPCZYNSKI, 2014).

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Ampliar as ações de educação, prevenção e promoção em saúde por meio de grupos de diferentes temáticas no território.

2.2 Objetivos Específicos

Fortalecer os grupos que já existem, implantando novos grupos de acordo a demanda do território, desenvolvendo atividade com metodologias de ensinamento de fácil entendimento, e incentivando os usuários a tirarem as dúvidas nos encontros com grupos, estimular a interação entre os usuários e a equipe, deixando os usuários a vontade, fazendo com que criem um vínculo, pedindo sugestão de temas nos quais existe maior dificuldade de domínio para podermos criar estratégias de trabalho e realizar atividades com eles.

3 Revisão da Literatura

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo. Ela é um dos mais importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais, sendo responsável por pelo menos 40% das mortes por acidente vascular cerebral (AVC), 25% das mortes por doença arterial coronariana e, em combinação com o diabetes, 50% dos casos de insuficiência renal terminal (GUTIERREZ; VILARTA; MENDES, 2011).

A hipertensão arterial (HA) é, na maior parte do seu curso, assintomática, implicando na dificuldade de diagnóstico precoce e na baixa adesão por parte do paciente ao tratamento prescrito, já que muitos medicamentos apresentam efeitos colaterais. Por esse motivo, o controle da HA é tão baixo. De acordo com o Caderno de Atenção Básica 15, do Ministério da Saúde, é evidente a eficácia de estratégias aplicadas a um número maior de pessoas geneticamente predispostas e a uma comunidade visando mudanças de estilo de vida (BRASIL, 2006).

Os profissionais de saúde da Atenção Primária têm papel fundamental nas ações individuais e coletivas de controle da HA, como identificação do grupo de risco, diagnóstico precoce, conduta terapêutica e educação em saúde. Na avaliação do paciente hipertenso, é de fundamental importância a estratificação do risco cardiovascular global para orientar a conduta terapêutica e o prognóstico de cada paciente, que levará em conta, além dos valores de pressão arterial, a presença de fatores de risco adicionais, de lesões em órgãos-alvo e de doenças cardiovasculares.

A classificação de risco de cada indivíduo também deve ser avaliada pelo cálculo do escore de Framingham. (SAÚDE, 2017) (LANGOWISKI; TROMPCZYNSKI, 2014) A participação das pessoas com HA em atividades de educação em saúde, tanto individuais quanto coletivas, é um fator motivador para o autocuidado, a instituição de mudanças no estilo de vida e a adesão ao tratamento. A efetividade dessas atividades depende tanto do entendimento que a pessoa tem acerca das metas terapêuticas quanto do estilo de abordagem da equipe de saúde. Na maior parte do tempo, o usuário conta com sua motivação interna para sustentar suas escolhas e o contato com os profissionais deve potencializar esse processo.

A maioria dos planos terapêuticos engloba a prescrição de uma alimentação saudável, práticas corporais e atividade física e participação em atividades individuais e coletivas da UBS (PARANÁ, 2014). Compreende, portanto, uma série de mudanças significativas no cotidiano das pessoas e de seus familiares. Conduzi-las pelos diferentes estágios para a mudança, com a percepção da ambivalência (querer e não querer mudar) e de seu manejo por meio do reconhecimento dos motivos próprios para a adoção e a sustentação de estilos de vida mais saudáveis é o desafio de todos. A formação de grupos deve respeitar

a realidade das UBS, assim como a periodicidade das reuniões. Preconiza-se, no entanto, que todos participem de, no mínimo, duas atividades educativas promovidas pela UBS no ano.

4 Metodologia

Por ser a Hipertensão uma doença multicausal e multifatorial, hoje os principais consensos para seu tratamento e controle, sugere uma abordagem multiprofissional para estes paciente. deste modo não somente o medico devera realizar o tratamento, mais sim toda uma equipe com multiplos profissionais (medicos, enfermeiros, Tec, enfermagem, Acs, Farmaceutico, Nutricionista) que irão proporcinar ação educativa e terapeutica em saude, desenvolvidas em grupos com paciente seus familiares e a comunidade assistida. Sendo assim o grupo possibilitara a troca de informações e apoio mutuo, o paciente identifica-se com outros paciente com problemas semelhantes, aprende a expressar seus medos e expectativas. A vivencia destes grupo contribui para a diminuição da ansiedade e se torna uma espaço de terapia excelente, ja que vão convivendo e trocando suas experiencias. e buscando soluções.

A caracteristica do Grupo sera as seguintes: Sera coordernado por uma equipe multidisciplinar: Medico, Enfermeiro. Tec. Enf , Farmaceutico, Nutricionista. Acs, num esquema de rodizio onde participararão em cada reuniao de grupo 3 profissionais das diferentes areas. Estes grupos serão realizados as Quintas-feiras das horas 10:11 am. na sala de reunião da Ubs Augusta Marina. serão convidados todos os pacientes Hipertensos seus familiares e a comunidade em geral atendida pela equipe por meio de cartazes na recepção, nas consultas, acolhimentos e pelas Acs dando enfase nos paciente com a patologia e seus familiares.

Neste grupos serão recepcionados os pacientes e inciaremos dando suas boas vinda e frizando a importancia daquele momento, deixando cada um dos presentes se apresentares e se gostarem falar quais as patologias ele atualmente padece, logo seguiremos com ilustrações e pela fala sobre o que a Hipertensão, suas causas, seus riscos e suas complicações, dando sempre espaços para os pacientes e familiares e comunidade participar, logo sera iniciado uma fala sobre seus cuidados gerais, sobre dietas, trocar ideias com os pacientes, estimular a participação dos mesmo, tiras duvidas, medos, e buscar soluções para cada problema apresentado. Tendo como obejtivo geral, fazer com que cada paciente ali interaja, se sinta a vontade de se colocar e expor opinião livremente, tirar suas duvidas e medos, trocar ideias, observar se suas duvidas sao iguais a de otros paciente e ali se sentir acolhido, levando a ele a informação e educaçao correta com respeito a sua doença, e os cuidados a seu respeito, dando incentivo aos familiares e incentivando o apoio dos mesmos, educando estes para prevenir a doença. educando sobre os cuidados a serem tomado no dia dia com respeito a dieta equilibrada e realização de atividade fisica, dando orientações sobre Tabaco e Bebidas Alcoolicas e seus maleficios, e sempre tendo como obejtivo que o paciente sai dos grupos sentido apoio de toda a equipe.

5 Resultados Esperados

Com o andamento deste projeto, poderemos identificar a quantidade de pacientes Hipertensos, atualizar os cadatros dos mesmos na Unidade Basica de Saúde, estratificação de risco conforme o estado nutricional e estilo de vida atual do mesmo, ter um conhecimento mais amplo da comunidade e poder avaliar os pontos mais vulneráveis da mesma. ampliar o nível de conhecimento e educação dos paciente com respeito a sua doença, seus fatores de risco e secuelas, aumentando assim a adesão deste ao seu tratamento já que terão a compreensão que os cuidados com alimentação, mudança dos hábitos, controle do peso e uso correto de medicamentos são componentes importante para sua saúde, fator que so pode ser modificado pelo paciente, o qual depende exclusivamente do seu comprometimento ressaltando que a equipe estara sempre a disposição para ajudar-lo em orientações e seus controles periodicos com isso iremos aumentar a adesão dos usuarios a prevenção e controle dos fatores e suas complicações.

O Grupo do Hipertensão visa o fortalecimento do vinculo pacientes e equipe de saúde, e a longo prazo um acompanhamento continuo onde a educação e a prevenção serão os pilares, trazendo assim um comprometimento maior da equipe que visará buscar novas abordagens no cuidado e atenção a população, dando um acompanhamento continuo e adequando possibilitando a melhora da qualidade de vida desta população marcada por diversas vulnerabilidades portadores de Hipertensão Arterial.

Referências

BRASIL, M. da Saúde do. *Cadernos de Atenção Básica*. 2006. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica15.pdf>. Acesso em: 09 Dez. 2018. Citado na página 15.

GAUCHA/ZH. *Chacina deixa sete mortos em Viamão*. 2018. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/seguranca/noticia/2018/06/chacina-deixa-sete-mortos-em-viamao-cjilbhuq50edz01pai0nke7sd.html>>. Acesso em: 10 Nov. 2018. Citado na página 9.

GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R.; MENDES, R. T. *POLÍTICAS PÚBLICAS QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA*. 2011. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ppqvaf_completo.pdf>. Acesso em: 09 Dez. 2018. Citado na página 15.

LANGOWISKI, A. R.; TROMPCZYNSKI, J. *LINHA GUIA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL: Promoção À saúde e risco cardiovascular*. 2014. Secretaria de saúde do estado do parana. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/web_final_hipertensao_linhaguia.pdf>. Acesso em: 21 Nov. 2018. Citado 2 vezes nas páginas 11 e 15.

PARANÁ, S. de Estado da Saúde do. *Hipertensão Arterial*. 2014. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/web_final_hipertensao_linhaguia.pdf>. Acesso em: 09 Dez. 2018. Citado na página 15.

SAÚDE, S. *Mudança de paradigma no tratamento da hipertensão*. 2017. Disponível em: <<https://setorsaude.com.br/pesquisa-do-hospital-de-clinicas-de-porto-alegre-traz-mudanca-de-paradigma-no-tratamento-da-hipertensao>>. Acesso em: 10 Nov. 2018. Citado 2 vezes nas páginas 10 e 15.

UBS/RS. *UBS Augusta Marina Viamao - Augusta Marina - Viamão - RS - Centro de Saúde, Unidade Básica*. 2018. Disponível em: <<https://ubs.med.br/ubs-augusta-marina-viamao-2231255/>>. Acesso em: 10 Nov. 2018. Citado na página 9.

VIAMÃO/RS. *Viamão Antigo*. 2018. Disponível em: <<http://www.viamaoantigo.com.br/bairros.htm>>. Acesso em: 10 Nov. 2018. Citado na página 9.