



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2018

Diogo Dias de Menezes

Cuidado em grupo a pessoas com Hipertensão Arterial
Sistêmica em Unidade Básica de Saúde, Aperibé, Rio
de Janeiro

Florianópolis, Março de 2023

Diogo Dias de Menezes

Cuidado em grupo a pessoas com Hipertensão Arterial Sistêmica
em Unidade Básica de Saúde, Aperibé, Rio de Janeiro

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: Marina Gasino Jacobs
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Buchele Assis

Florianópolis, Março de 2023

Diogo Dias de Menezes

Cuidado em grupo a pessoas com Hipertensão Arterial Sistêmica
em Unidade Básica de Saúde, Aperibé, Rio de Janeiro

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. Fátima Buchele Assis
Coordenadora do Curso

Marina Gasino Jacobs
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2023

Resumo

Introdução: a hipertensão arterial sistêmica (HAS) 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 140/90 mmHg (ou 14 por 9). A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca. A patologia atinge quase a metade da população acompanhada pela Unidade Básica de Saúde (UBS) Estratégia Saúde da Família (ESF) Palmeiras. **Objetivos:** reduzir a morbimortalidade decorrente de hipertensão arterial sistêmica entre os usuários da Unidade Básica de Saúde ESF Palmeiras. **Metodologia:** serão criados três grupos de cuidado aos usuários hipertensos no território. Os grupos serão divididos por faixas etárias, com proposição de atividades multidisciplinares compatíveis aos diferentes perfis e necessidades. Cada grupo contará com três encontros semanais como suporte para mudança do estilo de vida, conduzirão as atividades um profissional da educação física, um da nutrição e um da psicologia. **Resultados esperados:** almeja maior vinculação dos usuários à UBS, adoção de estilos de vida mais saudáveis, com consequente controle da pressão arterial. Espera-se com isso a redução de necessidade de atendimento de emergência e internações hospitalares, assim como redução da morbimortalidade e dos danos secundários causados pela HAS.

Palavras-chave: Abandono do Hábito de Fumar, Alimentação, Estilo de Vida, Exercício, Hipertensão

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo geral	11
2.2	Objetivos específicos	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	15
5	RESULTADOS ESPERADOS	17
	REFERÊNCIAS	19

1 Introdução

Unidade Básica de Saúde ESF Palmeiras fica localizada na cidade de Aperibé no estado do Rio de Janeiro. Aperibé era distrito de Santo Antônio de Pádua e em 1992 emancipou-se. A cidade tem aproximadamente 10.800 habitantes e é banhada pelo Rio Pomba e pelo Rio Paraíba do Sul. A maioria da população está na zona urbana. A cidade possui muitas fundições, marmorarias e uma fábrica grande de fio dental que correspondem à principal fonte de empregos da cidade. O comércio da cidade possui cinco grandes supermercados, farmácias, bancos, lotérica, clínicas médicas e odontológicas. Como serviços públicos, a cidade tem duas grandes escolas públicas e um hospital municipal com todas as especialidades de urgência. A cidade possui uma renda per capita de R\$495,56. A taxa de escolaridade de 6 a 14 anos em 2017 era de 96,7%. O município se estende por 94,6 Km² e a densidade demográfica é de 107,9 habitantes por Km² no território do município. A cidade possui 79,1% de esgotamento sanitário, 54% de urbanização das vias públicas e a taxa de mortalidade infantil é de 27,40 óbitos por mil nascidos vivos (IBGE, 2020).

A Unidade Básica de Saúde ESF Palmeiras é responsável pelo atendimento de aproximadamente 2.700 pessoas, sendo a queixa mais comum crise hipertensiva. Dos cadastrados, 1.300 estão com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). E em alguns períodos específicos houve surtos de chikungunya.

O problema a ser trabalhado no presente projeto de intervenção será a HAS, pois é um problema que atinge quase a metade dos usuários da Unidade, e vem sendo verificado seu início precoce, principalmente em homens, devido ao stress do dia a dia e hábitos não saudáveis de vida. Quando não controlada, a HAS pode ter graves consequências, como acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, insuficiência renal, arritmia e insuficiência cardíaca.

Sem dúvida, os maiores beneficiários da intervenção precoce sobre a HAS serão os usuários com tal agravo, entretanto, a intervenção pode diminuir as taxas de internação, trazendo benefício à população geral, especialmente nesse momento de epidemia de Covid-19.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

Reduzir a morbimortalidade decorrente de hipertensão arterial sistêmica entre os usuários da Unidade Básica de Saúde ESF Palmeiras, Aperibé - RJ.

2.2 Objetivos específicos

- Promover atendimentos em grupo para hipertensos.
- Junto com profissional de educação física e nutricionista, realizar atividades para estimular mudança do estilo de vida.
- Capacitar profissionais da unidade sobre a importância da adesão ao tratamento para evitar danos secundários.
- Proporcionar melhor qualidade de vida aos pacientes e com isso diminuir o número de internações por crises hipertensivas.

3 Revisão da Literatura

A HAS pode ser definida como a pressão de níveis tencionais sistólicos iguais ou maiores que 140mmHg e/ou diastólicos iguais ou maiores que 90mmHg (BRASIL, 2020a). Pode ser classificada como HAS primária ou secundária, de acordo com sua etiologia, sendo os casos de HAS primária, cerca de 90% dos casos, e os demais 10% decorrentes (secundários) a outras patologias. A HAS secundária, geralmente é decorrente de nefropatias, endocrinopatias e uso de drogas hipertensoras, e pode ser revertida quando as causas puderem ser tratadas. Se não tratada adequadamente a HAS pode provocar danos secundários bastante agressivos ao organismo humano, pode causar danos nos rins, levando a insuficiência renal crônica, ao coração provocando infarto agudo do miocárdio, e ao cérebro, causando acidente vascular cerebral (BAKRIS, 2018).

A hipertensão arterial foi clinicamente valorizada com o aparecimento dos primeiros aparelhos de medida, no início do século, inventados pelo italiano RivaRocci, em 1896, em Turim. Os aparelhos que vieram para o Brasil provinham da França e eram do tipo Pachon. Em 1905 o russo Korotkoff desenvolveu o método auscultatório de medida indireta da pressão arterial, através do esfigmomanômetro (LUNA, 2020).

Em 2019, 24,5% da população que vivia nas capitais brasileiras afirmaram ter diagnóstico de hipertensão, no Rio de Janeiro esse percentual foi de 28%. Os dados do Vigitel 2019 mostram ainda que os idosos são os mais afetados, 59,3% dos entrevistados com idade acima de 65 anos disseram ser hipertensos, já entre as pessoas entre 18 e 35 anos essa prevalência foi menor que 10%. Foi apontada, ainda, maior frequência em mulheres que em homens, e menor prevalência conforme o aumento da escolaridade (BRASIL, 2020b).

A fim de prevenir a HAS, o estado brasileiro atua em múltiplas frentes que abrangem desde a educação alimentar e nutricional, incentivo a atividade física, a metas de redução de sódio com a indústria. Além da adoção de um estilo de vida saudável desde a infância até a terceira idade, é recomendada a realização dos exames de saúde rotineiros pelo menos uma vez no ano para o diagnóstico precoce e intervenção oportuna sobre a hipertensão arterial (BRASIL, 2020a).

O Sistema Único de Saúde (SUS) possui na atenção básica equipes que acompanham os usuários no território e atuam tanto na prevenção quanto no diagnóstico, tratamento e acompanhamento de usuários com HAS. Sua atuação varia de acordo com as necessidades do paciente e se dá por meio de consultas individuais com médicos(as), enfermeiros(as) e outros profissionais de saúde da atenção básica e especializada, se for o caso, além de consultas coletivas, grupos de orientação e de promoção de saúde (BRASIL, 2014).

Ainda que a atenção básica tenha capacidade de diagnóstico e acompanhamento longitudinal dos casos de HAS, muitas pessoas têm o diagnóstico apenas em serviços de

emergência, quando passam por em evento crítico. Dessa forma, na ESF das Palmeiras procuramos organizar eventos para abordar sobre esse tema, que ganhou até um dia só pra ele, dia 17 de maio, dia internacional da hipertensão arterial. No serviço são realizados, também grupos com os hipertensos. Considerando, entretanto, a necessidade de ampliar a estratégia de atuação com esses usuários, serão propostas ações para intervenção adequada em fase inicial, tentando reduzir os danos ao paciente.

4 Metodologia

A intervenção será direcionada aos usuários cadastrados na ESF Palmeiras que apresentam HAS. Esses usuários serão subdivididos em 3 grupos: grupo 1, com jovens e adultos abaixo de 35 anos; grupo 2 com adultos de 35 a 60 anos; e grupo 3 com idosos acima de 60 anos. A cada um dos grupos serão direcionadas atividades compatíveis com seu perfil e suas necessidades, sempre com foco na mudança no estilo de vida (MEV), principalmente nos pacientes mais jovens.

Cada um dos grupos terá três encontros semanais. O primeiro com nutricionista, onde serão discutidos hábitos alimentares; o segundo com o profissional de educação física, para realização de exercícios direcionados, com intensidade de acordo com o perfil do grupo; e o terceiro com o psicólogo, que atuará com foco nas situações de vida comuns a cada faixa etária e na adesão dos usuários ao programa. A definição detalhada da programação com cada profissional em cada grupo será elaborada em conjunto pelos profissionais e participantes. Profissionais da unidade acompanharão o grupo, tanto para o suporte às atividades quanto para ampliação da capacidade de intervenção e disseminação de informação pela equipe.

Será mantido acompanhamento médico individual a cada dois meses, assim como nutricional e psicológico, quando necessários.

As ações serão iniciadas em novembro, pois a chegada do verão costuma ser um estímulo para práticas de atividade físicas e hábitos saudáveis.

Não haverá necessidade de recursos humanos ou materiais para além dos já disponíveis na rede do município.

A intervenção terá como núcleo a equipe da ESF Palmeiras e será amparada pela equipe multidisciplinar do NASF. A cada três meses os profissionais envolvidos farão uma reunião de avaliação da intervenção, com possíveis redirecionamentos da estratégia.

5 Resultados Esperados

A HAS é uma patologia que quando não tratada de forma adequada pode ter consequências graves, afetando diversos órgãos, e podendo ser até fatais. É uma doença muito prevalente e deve ter acompanhamento longitudinal e de qualidade na Atenção Básica.

A patologia atinge quase a metade da população acompanhada pela Unidade Básica de Saúde ESF Palmeiras. Considerando o perfil da população, a intervenção proposta parte da criação de grupos por faixas etárias e proposição de atividades multidisciplinares compatíveis aos diferentes perfis e necessidades. Com isso, se almeja maior vinculação dos usuários à Unidade, prática de exercícios físicos e mudança de hábitos alimentares, com consequente controle da pressão arterial.

Em suma, com a intervenção proposta, busca-se, por meio de mudança no estilo de vida a estabilidade da pressão arterial dos usuários acompanhados e com isso a diminuição de danos secundários causados pela HAS.

Referências

BAKRIS, G. L. *Visão geral da hipertensão*. 2018. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt/profissional/doencas-cardiovasculares/hipertensao-visao-geral-d>>. Acesso em: 18 Jun. 2020. Citado na página 13.

BRASIL, M. da Saúde do. *Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica*: Cadernos de atenção básica, n. 37. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Citado na página 13.

BRASIL, M. da Saúde do. *Hipertensão (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção*. 2020. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>>. Acesso em: 10 Jun. 2020. Citado na página 13.

BRASIL, M. da Saúde do. *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*: Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal em 2019. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Citado na página 13.

IBGE. *Aperibé-RJ*. 2020. Pesquisas na internet. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/aperibe/panorama>>. Acesso em: 22 Mai. 2020. Citado na página 9.

LUNA, R. L. *História da Cardiologia: Aspectos históricos da hipertensão no Brasil*. 2020. Disponível em: <<http://publicacoes.cardiol.br/caminhos/03/>>. Acesso em: 10 Jun. 2020. Citado na página 13.