

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

JORGE LUIS ARECHAVALETA MACHADO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO GRAÇA ARANHA,
MARANHÃO**

São Luís
2016

JORGE LUIS ARECHAVALETA MACHADO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO GRAÇA ARANHA,
MARANHÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Universidade Federal do Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Aurean D'eça Junior

São Luís

2016

Machado, Jorge Luis Arechavaleta

Educação em saúde na prevenção de hipertensão arterial em uma unidade básica de saúde do município Graça Aranha, Maranhão/Jorge Luis Arechavaleta Machado. – São Luís, 2016.

13 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Atenção Básica em Saúde) - Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde - PROGRAMA MAIS MÉDICOS, Universidade Federal do Maranhão, UNASUS, 2016.

1. Hipertensão. 2. Promoção da Saúde. 3. Fatores de Risco. I. Título.

CDU 616.12-008.331.1

JORGE LUIS ARECHAVALETA MACHADO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO GRAÇA ARANHA,
MARANHÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Especialização em
Saúde da Família, Universidade Aberta do SUS.
Universidade Federal do Maranhão como requisito
parcial para obtenção do Título de Especialista em
Atenção Básica em Saúde.

Aprovado em: __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Prof. Aurean D'Eça Júnior (Orientador)
Doutor em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

MEMBRO DA BANCA

MEMBRO DA BANCA

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica é considerada uma doença e um fator de risco para doenças cardiovasculares, apresentando um grande desafio para a saúde pública. Este trabalho tem o objetivo de promover uma estratégia de educação em saúde direcionada para a prevenção da hipertensão arterial sistêmica na Unidade Básica de Saúde Santa Luzia das Matas, no município de Graça Aranha – MA. Para o alcance de tal objetivo, serão planejadas palestras educativas tanto na Unidade Básica de Saúde quanto em escolas da cidade, abordando os fatores de risco para a hipertensão arterial bem como o modo de preveni-los. Estarão envolvidos nestas atividades a Equipe de Saúde da Família e os Agentes Comunitários de Saúde. O público-alvo da atividade será composto prioritariamente pelos pacientes diagnosticados com hipertensão, mas também atendendo a população em geral. Espera-se que a implantação deste plano de ação contribua tanto para a diminuição de pacientes descompensados na comunidade, quanto para a prevenção do surgimento de novos casos.

Palavras-chaves: Hipertensão. Promoção da saúde. Fatores de risco.

ABSTRACT

Hypertension is considered a disease and a risk factor for cardiovascular disease, presenting a major challenge to public health. This work has the objective of promoting a strategy of health education directed at prevention of hypertension in Santa Luzia basic health unit of Santa Luzia das Matas, in the municipality of Graça Aranha – MA. To the achievement of this objective, educational lectures will be planned both in Basic Health Unit and in city schools, addressing the risk factors for high blood pressure as well as the way to prevent it. The Family Health Team and the Community Health Agents will be involved in these activities. The target audience of the activity will be primarily patients diagnosed with hypertension, but also covering the general population. It is expected that the implementation of this action plan will contribute both to the decrease of decompensate patients in the community, and for the prevention of the emergence of new cases.

Keywords: Hypertension. Health promotion. Risk factors.

SUMÁRIO

| | p. |
|--|-----------|
| 1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO..... | 6 |
| 1.1 TÍTULO..... | 6 |
| 1.2 EQUIPE EXECUTORA..... | 6 |
| 1.3 PARCERIAS INSTITUCIONAIS..... | 6 |
| 2 INTRODUÇÃO..... | 6 |
| 3 JUSTIFICATIVA..... | 8 |
| 4 OBJETIVOS..... | 9 |
| 4.1 Geral..... | 9 |
| 4.2 Específicos..... | 9 |
| 5 METAS..... | 9 |
| 6 METODOLOGIA..... | 9 |
| 7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES..... | 11 |
| 8 IMPACTOS ESPERADOS..... | 11 |
| 9 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 12 |
| REFERÊNCIAS..... | 13 |

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 TÍTULO

Educação em Saúde na Prevenção de Hipertensão Arterial em uma Unidade Básica de Saúde do Município Graça Aranha, Maranhão.

1.2 EQUIPE EXECUTORA

- Jorge Luis Arechavaleta Machado
- Aurean D'leça Júnior

1.3 PARCERIAS INSTITUCIONAIS

- Prefeitura Municipal de Graça Aranha do Maranhão.
- Secretaria Municipal de Saúde de Graça Aranha do Maranhão.
- Unidade Básica de Saúde: Santa Luzia das Matas de Graça Aranha do Maranhão.

2 INTRODUÇÃO

A primeira classificação de hipertensão arterial sistêmica (HAS) surgiu em 1914 quando se definiram suas duas formas: malignas e benignas. A primeira entidade possuiria curso acelerado e maior índice de mortalidade e a segunda evolução insidiosa com prejuízo orgânico e aumento do risco cardiovascular após cerca de uma a duas décadas de doença (CARBALHO, 2009).

A hipertensão arterial é responsável por 40% das mortes por doença arterial coronariana, sendo que 29% da população mundial têm hipertensão arterial. Estima-se que 16 a 18 milhões de brasileiros sejam portadores de hipertensão arterial, ocupando o primeiro lugar entre as causas de morte e incapacidade no mundo. Por ano, 7,6 milhões de pessoas morrem no mundo devido à hipertensão, sendo que 80% dessas mortes ocorrem em países em desenvolvimento e mais da metade das vítimas estão na faixa etária entre 45 e 69 anos (OLMOS; LOTUFO, 2002).

É definida quando encontramos valores de pressão arterial sistólica acima de 140 mmhg e diastólica acima de 90 mmhg. A pressão arterial limítrofe é aquela com valores de pressão sistólica entre 130 – 139mmhg e diastólica entre 85-89 mmhg,

enquanto o valor de normalidade é a sistólica < 130 mmhg e diastólica <85 mmhg, porém considera-se a pressão sistólica é <120 mmhg e diastólica <80mmhg (RABETTI; FREITAS, 2011).

Uma das grandes dificuldades dos portadores de hipertensão em aderir ao tratamento é entender por que devem utilizar diariamente diversos comprimidos e sofrer com efeitos colaterais para controlar um problema que não apresentou sintomas antes. Nos hospitais públicos brasileiros (serviços terciários) e em muitos centros de especialidade (atenção secundária), os pacientes acabam ficando vinculados ao serviço, e não a um médico ou profissional de saúde específico de (GUSMÃO, 2009).

Esse cenário tem mudado com o aumento da cobertura da Estratégia de Saúde da Família, que reorganiza a prática assistencial em novas bases e critérios, em substituição ao modelo tradicional de assistência. A regularidade e a qualidade da comunicação clínica são determinantes na obtenção dos resultados esperados, uma vez que pacientes bem informados sobre o prognóstico e opções de tratamento – incluindo benefícios e efeitos adversos – estão mais dispostos a aderir às recomendações (ARAÚJO; ROCHA, 2007).

A abordagem por equipe interdisciplinar contribui para oferecer ao paciente e à comunidade uma visão ampla do problema, dando-lhes motivação para adotarem mudanças nos hábitos de vida e aderirem ao tratamento. Assim, evitando-se estes fatores pode-se evitar a hipertensão, mesmo quando existir a tendência hereditária. A hipertensão arterial é um fator de risco muito traiçoeiro. Ela ataca devagar, muitas vezes sem sintomas. Em alguns casos, pode apresentar dor de cabeça, náuseas, tontura, etc (SANTOS, 2005).

Levando em consideração os aspectos elencados, este plano de ação tem como proposta desenvolver ações de promoção de saúde no intuito de combater os fatores de risco associados à hipertensão arterial na Unidade Básica de Saúde Santa Luzia das Matas no município de Graça Aranha – MA. Mediante a implantação deste projeto espera-se contribuir para a melhorada qualidade de vida da comunidade em parceria ativa da equipe de saúde, desempenhando atividades educativas que levem ao melhor conhecimento da prevenção da doença, controle dos fatores de riscos modificáveis assim como o controle dos pacientes já diagnosticados.

3 JUSTIFICATIVA

A Hipertensão Arterial é a mais prevalente de todas as Doenças cardiovasculares (DCV). É o maior fator de risco para lesões cardíacas e cerebrovasculares, constitui a terceira causa de invalidez e é uma doença altamente prevalente na população idosa (SOUZA, 2003).

Por esse motivo considera-se necessária a elaboração de um projeto de intervenção para desenvolver ações educativas dirigidas aos usuários hipertensos oferecendo educação para a saúde, aumentando seus conhecimentos referentes aos principais fatores de risco associados com a doença, no intuito de contribuir, desta maneira, para a diminuição dos níveis pressóricos, evitando as complicações que repercutem em maior custo econômico a família e a sociedade (FERREIRA, 2012).

A área de abrangência da equipe de saúde da família da UBS Santa Luzia das Matas conta com uma população de 1274 de eles 223 hipertensos cadastrados, que corresponde a 17,5%. Os principais problemas de saúde da população adulta adstrita à UBS são hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, predomínio de adultos maiores de 60 anos (a maioria com hipertensão), doenças respiratórias, gravidez na adolescência (CHAIMOWICZ, 1997).

O estilo de vida dessa população é determinado pelos seguintes fatores:

1. A maior parte da população tem até quatro anos de estudos,
2. Muitas famílias não têm renda fixa e dependem do programa bolsa família,
3. A profissão predominante é auxiliar de serviços gerais,
4. Encontramos uma população consumidora de produtos produzidos com farofas e alimentos gordurosos constatando-se um grande número de pacientes com valores de colesterol elevado, o que constitui um dos riscos cardiovasculares.

Estes dados provêm de registro da equipe de saúde, além de serem identificados nas consultas. Através deste projeto pretende-se melhorar a qualidade da assistência prestada pela equipe de saúde e também melhorar a qualidade de vida dos pacientes hipertensos.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Promover uma estratégia de educação em saúde direcionada a prevenção da hipertensão arterial sistêmica na Unidade Básica de Saúde Santa Luzia das Matas, no município de Graça Aranha. Maranhão.

4.2 Específicos

- Cadastrar os pacientes com hipertensão arterial sistêmica;
- Capacitar os integrantes da equipe de saúde da família sobre prevenção de HAS;
- Realizar controle e acompanhamento dos pacientes hipertensos para melhor controle da sua doença e prevenção de complicações.

5 METAS

- Aumentar entre 50 a 70% o controle e acompanhamento dos hipertensos cadastrados na UBS Santa Luzia das Matas;
- Reduzir em 50% a procura por atendimento decorrente de complicações por hipertensão;
- Aumentar em 90% a adesão dos pacientes hipertensos ao tratamento.

6 METODOLOGIA

O plano de ação será executado na Unidade Básica de Saúde Santa Luzia Das Matas do município Graça Aranha no Estado do Maranhão, a mesma conta com os membros da equipe de saúde da Família.

Neste estudo estaremos enfocados naqueles principais fatores de risco que influenciam a aparição de hipertensão arterial no período de julho a dezembro 2015, e serão convidados a participar do estudo, todos os pacientes de ambos os sexos acima de 18 anos de idade e pacientes cadastrados no programa HIPERDIA.

Realizar-se-á, primeiramente, um levantamento de todos os pacientes com HAS com auxílio do coordenador de saúde, da equipe de saúde da família e com

participação ativa dos Agentes Comunitários de Saúde. As atividades com os pacientes já diagnosticados com HAS serão uma prioridade neste trabalho.

As estratégias a serem adotadas neste Plano de Ação são as seguintes:

- Realizar busca ativa de HAS na comunidade.
- Capacitar os trabalhadores de saúde da unidade básica.
- Qualificar as visitas domiciliares pela ESF, obtendo uma maior efetividade da mesma.

Realizar atividades de promoções de saúde, que acontecerão na própria UBS e nas escolas da comunidade em dias e horários determinados antecipadamente.

Ampliar para as outras unidades básicas de saúde do município as estratégias adotadas na UBS Santa Luzia das Matas em relação à HAS.

O plano de ação será avaliado periodicamente quanto aos seus resultados, procurando-se sempre verificar se os resultados obtidos são os pretendidos, sobretudo verificar se as mudanças de estilo de vida da população de nossa área estão ocorrendo.

Os recursos humanos utilizados serão fornecidos pela Secretaria de Saúde, com participação do coordenador da Atenção Básica e Equipe de Saúde da Família.

Os Recursos Materiais necessários serão:

- 05 aparelhos de pressão;
- Prontuário dos pacientes;
- 10 canetas;
- Fichas de atendimento;
- 01 pacote de folhas tipo A4;
- 01 pacote de cartolinas;
- Cartilhas educativas;
- 01 calculadora;
- 01 impressora.

7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

| ATIVIDADES | Julho 2016 | Agosto 2016 | Setembro 2016 | Outubro 2016 | Novembro 2016 | Dezembro 2016 |
|---|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Planejamento do plano de ação. | x | | | | | |
| Busca ativa dos hipertensos. | x | X | x | X | x | x |
| Palestras educativas com hipertensos na UBS e orientação em consultas aos grupos de riscos e doentes. | | X | x | X | x | x |
| Palestras educativas nas escolas. | | | x | | x | |
| Capacitar aos trabalhadores de saúde da unidade básica. | x | X | | | | |
| Acompanhar 100% dos pacientes diagnosticados. | x | X | x | x | x | x |
| Distribuir \ Controlar os medicamentos. | x | X | x | x | x | x |
| Avaliar a frequência das consultas médicas e de enfermagem. | | X | | x | | x |
| Monitoramento e avaliação. | | X | | x | | x |

8 IMPACTOS ESPERADOS

Com a execução desse projeto, pretende-se consultar 100% do público alvo, aumentar a adesão dos pacientes à prevenção de fatores de risco e ao programa HIPERDIA em 90%, assim como sua maior participação nas atividades realizadas para a orientação e prevenção dos agravos que decorrem da Hipertensão Arterial na comunidade.

Realizar educação em saúde 100% dos pacientes, a fim de melhorar o nível de conhecimentos sobre os principais fatores de risco e complicações decorrente desta patologia. Assim os pacientes irão compreender a importância da prevenção, com mudanças de estilo de vida, prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis. Além de um tratamento adequado quando necessário.

Ao final do período de avaliação, deseja-se que pelo menos 50% dos pacientes apresentem um menor índice de massa corporal, um melhor controle dos seus níveis de pressão arterial, controle das dislipidemias, abandono do alcoolismo e tabagismo, mantendo-os nos níveis de normalidade.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades educativas voltadas para a população devem ter por objetivo prevenir a hipertensão arterial, já para aqueles que têm a hipertensão arterial instalada as atividades devem ser voltadas para a redução dos níveis de pressão arterial, controle de outros fatores de risco cardiovasculares e a redução do uso de medicamentos anti-hipertensivos.

Espera-se que este trabalho possa servir principalmente para que os profissionais da saúde pensem em como se dá à relação profissional/paciente e qual é a forma de repasse de informações para uma população que necessita de informações para a manutenção de uma qualidade de vida saudável, já que muito se faz e às vezes tendo pouco resultado.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Brígida Gimenez et al. Diseases of the circulatory system before and after the Family Health Program, Londrina, Paraná. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 93, n. 6, p. 645-650, 2009.
- OLMOS, Rodrigo Diaz; LOTUFO, Paulo Andrade. Epidemiologia da hipertensão arterial no Brasil e no mundo. **RevBrasHiptens**, v. 9, n. 1, p. 21-3, 2002.
- RABETTI, Aparecida de Cássia; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de. Avaliação das ações em hipertensão arterial sistêmica na atenção básica. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 2, p. 258-268, 2011.
- DE GUSMÃO, Josiane Lima et al. Adesão ao tratamento em hipertensão arterial sistólica isolada. **RevBrasHiptens**, v. 16, n. 1, p. 38-43, 2009.
- DE SOUZA ARAÚJO, Marize Barros; DE MEDEIROS ROCHA, Paulo. Trabalho em equipe: um desafio para a consolidação da estratégia de saúde da família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, n. 2, p. 455-464, 2007.
- SANTOS, Z. M. S. A. et al. Adesão do cliente hipertenso ao tratamento: análise com abordagem interdisciplinar. **Texto Contexto Enferm**, v. 14, n. 3, p. 332-40, 2005.
- DE SOUZA, Luiz José et al. Prevalência de dislipidemia e fatores de risco em Campos dos Goytacazes-RJ. **ArqBrasCardiol**, v. 81, n. 3, p. 249-56, 2003.
- FERREIRA, Grazielle da Silva et al. O perfil do paciente atendido por um programa de controle de hipertensão em uma unidade básica de saúde de um município do Rio Grande do Sul. 2012.
- CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Rev saúde pública**, v. 31, n. 2, p. 184-200, 1997.