

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

RAMÓN TAMAYO FONSECA

**PREVENÇÃO DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM PACIENTES
HIPERTENSOS DA UBS ALDENORA DA COSTA VILARINS, LAGO DO JUNCO -
MARANHÃO**

São Luís - MA
2017

RAMÓN TAMAYO FONSECA

**PREVENÇÃO DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM PACIENTES
HIPERTENSOS DA UBS ALDENORA DA COSTA VILARINS, LAGO DO JUNCO,
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

Orientadora: Prof.^a Paola Trindade Garcia

São Luís - MA
2017

Fonseca, Ramon Tamayo

Prevenção de fatores de risco cardiovascular em pacientes hipertensos da UBS Aldenora da Costa Vilarins, Lago do Junco - Maranhão/Ramon Tamayo Fonseca. – São Luís, 2017.

18 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, 2017.

1. Atenção Primária à Saúde. 2. Educação em saúde. 3. Hipertensão. I. Título.

CDU 616-083.98

**PREVENÇÃO DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM PACIENTES
HIPERTENSOS DA UBS ALDENORA DA COSTA VILARINS, LAGO DO JUNCO,
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

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Paola Trindade Garcia

Doutora em Saúde Coletiva

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é mencionada em todo o mundo como um dos agravos cardiovasculares de maior incidência e prevalência. A patologia é fator de risco para uma série de doenças crônicas e agudas, sobretudo doenças cardiovasculares e metabólicas. Na comunidade assistida pela Unidade Básica de Saúde (UBS) Aldenora da Costa Vilarins a HAS possui grande prevalência sendo responsável por uma série de complicações que demandam encaminhamento destes pacientes para serviços de saúde de maior complexidade. Há ainda na comunidade grande morbidade relacionada à HAS e suas complicações. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi propor estratégias para prevenção de fatores de risco e promoção da saúde em hipertensos assistidos pela referida unidade de saúde. Foram propostas ações de educação em saúde, busca ativa por pacientes hipertensos que não aderiram ao tratamento e criação do grupo de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Educação em saúde. Hipertensão Arterial Sistêmica.

ABSTRACT

Systemic Arterial Hypertension (SAH) is mentioned worldwide as one of the cardiovascular diseases of higher incidence and prevalence. Pathology is a risk factor for a number of chronic and acute diseases, especially cardiovascular and metabolic diseases. In the community assisted by the Basic Health Unit (BHU) Aldenora da Costa Vilarins, SAH has a high prevalence being responsible for a series of complications that require referral of these patients to health services of greater complexity. There is still great morbidity in the community related to SAH and its complications. Therefore, the objective of this study was to propose strategies for the prevention of risk factors and health promotion in hypertensive patients assisted by this health unit. Health education actions were proposed, active search for hypertensive patients who did not adhere to the treatment and creation of the group of healthy life habits.

Keywords: Primary Health Care. Health education. Systemic Arterial Hypertension.

SUMÁRIO

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO	7
1.1 Título.....	7
1.2 Equipe Executora	7
2 INTRODUÇÃO	8
3 JUSTIFICATIVA	10
4 OBJETIVOS	11
4.1 Geral.....	11
4.2 Específicos	11
5 METAS	12
6 METODOLOGIA	13
6.1 Local de intervenção e População-alvo.....	13
6.2 Ações Propostas	13
7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	15
8 IMPACTOS ESPERADOS	16
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Prevenção de fatores de risco cardiovasculares em pacientes hipertensos da UBS Aldenora da Costa Vilarins, Lago do Junco, Maranhão.

1.2 Equipe Executora

- Dr. Ramón Tamayo Fonseca.
- Prof.^a Paola Trindade Garcia.

2 INTRODUÇÃO

De acordo com Hoepfner et al. (2017) o controle da Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS é complexo e envolve diversos fatores. Para tanto, além de dispor de atendimento médico e fármacos adequados é fundamental munir a população de conhecimentos sobre a patologia, seus fatores de risco e possíveis agravos/complicações. No estudo os pesquisadores pontuam que logo após o diagnóstico os pacientes costumam seguir o tratamento prescrito, entretanto, como se trata de uma doença crônica, com o passar dos anos ocorre o abandono da terapêutica, com o surgimento de uma série de complicações cardiovasculares potencialmente fatais. É sabido que as Doenças Cardiovasculares -DCV são a classe de patologias que mais mata em todo o mundo, e a HAS possui grande relação com o surgimento e ou piora do quadro das DCV.

No estudo realizado por Silva et al. (2016) os autores ressaltam que a HAS é tida como um grave problema de saúde pública não apenas por sua elevada incidência e prevalência, mas também pelo seu difícil controle, visto que é dependente do paciente, da adesão ao tratamento e também da mudança de hábitos de vida. Os autores realizaram um estudo buscando analisar a prevalência da HAS em comunidade quilombola. Verificou-se uma prevalência de 38,5%, bem superior aos níveis nacionais (25%). Em comunidades com grande número de indivíduos negros e/ou pardos é de se esperar uma prevalência maior da doença, visto que ser da raça negra representa um fator de risco para desenvolvimento da HAS.

Ribeiro e Laterza (2014) investigaram o efeito agudo e crônico da prática de exercícios físicos aeróbicos em pacientes pré-hipertensos. Verificou-se um efeito positivo sobre o quadro pré-hipertensivo com a redução dos níveis pressóricos e melhora cardiovascular, além de um incremento na qualidade de vida dos pacientes. Pavão et al. (2013) ressaltam em seu estudo a necessidade de promover ações de prevenção primária em pacientes hipertensos visando um controle efetivo dos níveis pressóricos e redução da ocorrência de complicações associadas à HAS. Os autores enfatizam que as doenças cardiovasculares são descritas pelos dados do Sistema Único de Saúde como a principal causa de morte não violenta em indivíduos acima de 39 anos de idade.

No estudo realizado por Moreira, Gomes e Santos (2010) os autores buscaram investigar fatores de risco associados para o desenvolvimento de Doenças Crônicas não transmissíveis - DCNT como a HAS e o Diabetes Mellitus. Os autores verificaram que os pacientes diagnosticados com DM ou HAS apresentavam um risco cardiovascular significativamente maior. Além disso, foram descritos como fatores de risco para desenvolvimento de DCNT o sedentarismo, obesidade, hábitos deletérios como tabagismo e etilismo, além da manutenção de uma dieta hiperssódica e hipercalórica. Em estudo similar, Esperandio et al. (2013) verificaram que o índice de massa corporal - IMC elevado, associado ao tabagismo foram determinantes para a ocorrência de HAS. Entre os idosos participantes do estudo 78,3% eram hipertensos, o que fez com que os autores considerassem o envelhecimento como um fator também determinante para o aparecimento de DCNT.

Na pesquisa desenvolvida por Focchesatto, Rockett e Perry (2015) os pesquisadores verificaram que entre pacientes com excesso de peso o risco de desenvolvimento de HAS e demais DCV foi 76,5% maior. Os autores ressaltam a necessidade de estímulo à hábitos de vida mais saudáveis como forma de prevenção e controle de DCNT.

Diante do impacto das DCNT nos sistemas de saúde mundiais, e da alta prevalência e incidência de HAS na comunidade assistida pela UBS Aldenora da Costa Vilarins em Lago do Junco - MA optou-se por desenvolver um plano de ação buscando estimular hábitos de vida saudáveis e reduzir a morbimortalidade relacionada a tais patologias na comunidade. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2017) Lago do Junco é um município brasileiro, localizado no Estado do Maranhão, com uma população estimada de 10.672 habitantes. O município tem sua assistência em saúde priorizada em ações de Atenção Básica - AB sendo essencial a proposição de estratégias que visem a melhora da condição de saúde da população.

3 JUSTIFICATIVA

Na comunidade assistida pela UBS Aldenora da Costa Vilarins em Lago do Junco - MA verifica-se grande prevalência e incidência de pacientes hipertensos. A população conta com uma parcela significativa de negros e descendentes, o que por si só já representa um motivo para o desenvolvimento de Planos de Ação visando o controle da HAS. Além disso, percebe-se no cotidiano assistencial um desconhecimento dos hipertensos sobre as complicações advindas do quadro hipertensivo, bem como uma grande parcela destes com hábitos deletérios e predisponentes ao desenvolvimento de DCV como o tabagismo e o etilismo.

Diante disso, o trabalho se justifica pela possibilidade de intervir na população, gerando maior controle da HAS, e melhor qualidade de vida na população assistida pela UBS Aldenora da Costa Vilarins em Lago do Junco - MA.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Melhorar a qualidade da assistência a hipertensos da comunidade assistida pela UBS Aldenora da Costa Vilarins em Lago do Junco - MA.

4.2 Específicos

- Ampliar a capacitação dos profissionais atuantes sobre as DCNT e a prevenção de fatores de risco;
- Estimular a adoção de hábitos de vida mais saudáveis entre hipertensos da comunidade;
- Reduzir os fatores de risco para DCNT na comunidade;
- Criação de um grupo de hipertensos na comunidade visando estímulo à prática de atividades físicas e manutenção de uma alimentação equilibrada.

5 METAS

- Capacitar 100% dos profissionais que integram as equipes de Saúde da UBS quanto aos fatores de risco para HAS e demais DCNT, bem como prevenção destes;
- Reduzir em pelo menos 50% o número de hipertensos da comunidade que não adere ao tratamento preconizado;
- Orientar 100% dos hipertensos sobre fatores de risco, complicações e tratamento adequado para cada caso;
- Estimular no mínimo 50% dos Hipertensos a participarem das atividades propostas.

6 METODOLOGIA

6.1 Local de intervenção e População-alvo

Pretende-se desenvolver o projeto de intervenção na UBS Aldenora da Costa Vilarins em Lago do Junco - MA.

A população-alvo para as ações propostas serão hipertensos atendidos na referida unidade de saúde.

6.2 Ações Propostas

Para a efetivação do Plano de Ação serão realizados encontros de capacitação profissional, ministradas palestras educativas, organizadas marcação de consultas e criação de grupos de apoio aos hipertensos.

- **Encontros com a Equipe de Saúde:** serão realizados quatro encontros de capacitação para a Equipe assistencial visando promover maior acolhimento aos hipertensos, além de orientar adequadamente os profissionais sobre as novas atividades, ações de educação em saúde e importância da prevenção dos agravos advindos da HAS.
- **Visitas domiciliares e convites para ações na USF:** Os Agentes Comunitários de Saúde - ACS farão visitas aos hipertensos visando acompanhamento da condição de saúde, e também convidando para as ações a serem desenvolvidas na UBS. A divulgação das palestras e do grupo de hipertensos será feita também por cartazes afixados nos murais da Unidade de Saúde, com data e horário em que as atividades ocorrerão. Médico e enfermeiro também reforçarão o convite para as atividades no momento da realização da consulta e acompanhamento dos pacientes. Durante as visitas domiciliares os ACS realizarão ainda a marcação de consultas e orientação quanto aos exames (quando estes tiverem sido solicitados pelos médicos), promovendo assim uma maior adesão ao tratamento.
- **Palestras:** As palestras ocorrerão inicialmente de forma diária, todos os dias da semana (segunda a sexta) no período vespertino, na primeira semana de

cada mês. As palestras serão ministradas por todos os profissionais de saúde que integram a Equipe Multidisciplinar na referida Unidade de Saúde. Os temas abordados, assim com as datas em que as palestras ocorrerão, serão colocados nos cartazes na Unidade, sendo que os temas serão esses:

- a. Doenças Crônicas não Transmissíveis
 - b. Hipertensão Arterial Sistêmica
 - c. Prevenção da HAS
 - d. Importância de Hábitos de Vida saudáveis
 - e. Obesidade e HAS
- **Grupo de Apoio:** serão realizados uma vez por semana, na Unidade Básica de Saúde, encontros com Hipertensos em que os mesmos terão atividades físicas supervisionadas, orientações nutricionais e grupos de conversa sobre efeitos adversos das medicações e importância da mudança de hábitos de vida.

8 IMPACTOS ESPERADOS

Com a implementação das ações propostas neste estudo espera-se que os pacientes adquiram um maior nível de conhecimento sobre hipertensão, fatores de risco para a doença. Além de se conscientizarem sobre medidas cabíveis para evitar complicações e tratamento medicamentoso da doença. Serão ressaltadas a importância dos estilos de vida saudáveis como o exercício físico, manter um peso saudável, uma dieta rica em frutas e legumes, reduzir o consumo excessivo de sal e gorduras, não fumar, não beber álcool bem como evitar situações estressantes.

Além disso, é esperado um maior preparo dos profissionais assistenciais, bem como maior acolhimento dos hipertensos na unidade por parte dos profissionais. É esperado ainda uma redução das complicações advindas da HAS, melhora da qualidade de vida da população e redução dos gastos em saúde.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde e prevenção de doenças deve ser prioridade em qualquer serviço de saúde. Quando se fala em Atenção Primária à Saúde, sobretudo, se espera a existência de ações constantes visando o controle e manejo de situações geradoras de adoecimento na comunidade. Ao propor estratégias que melhorem a assistência aos hipertensos da comunidade espera-se uma maior promoção da saúde, com estímulo à adoção de hábitos de vida saudáveis e maior adesão ao tratamento proposto.

As intervenções propostas, embora de baixo custo são referidas na literatura como pertinentes e eficazes. Sendo assim, é esperado uma melhora da condição de saúde e qualidade de vida da população assistida pela UBS Aldenora da Costa Vilarins em Lago do Junco - MA.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -IBGE. **Censo demográfico: Lago do Junco - MA.** Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=210580&search=maranhao|lago-do-junco|infograficos:-informacoes-completas>. Acesso em 29 dez., 2017.
- ESPERANDIO, Eliane Maria et al. Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial em idosos de municípios da Amazônia Legal, MT. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 3, p. 481-493, set. 2013.
- FOCCHESATTO, Andréia; ROCKETT, Fernanda Camboim; PERRY, Ingrid D. Schweigert. Risk and protective factors for the development of chronic diseases in a rural elderly population in Rio Grande do Sul. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 4, p. 779-795, dez. 2015 .
- HOEPFNER, Clóvis et al. Apoio Matricial e Controle da Hipertensão Arterial. **Int. J. Cardiovasc. Sci.**, Rio de Janeiro , v. 30, n. 3, p. 199-206, jun. 2017 .
- MOREIRA, Thereza Maria Magalhães; GOMES, Emiliana Bezerra; SANTOS, Jênifa Cavalcante dos. Fatores de risco cardiovasculares em adultos jovens com hipertensão arterial e/ou diabetes mellitus. **Rev. Gaúcha Enferm. (Online)**, Porto Alegre, v. 31, n. 4, p. 662-669, dez. 2010 .
- PAVAO, Rafael Brolio et al. Avaliação a médio prazo do controle de fatores de risco de doença cardiovascular em coorte prospectiva de pacientes de alto risco tratados por intervenção coronária percutânea. **Rev. Bras. Cardiol. Invasiva**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 121-127, jun. 2013 .
- RIBEIRO, Marcelle de Paula; LATERZA, Mateus Camaroti. Efeito agudo e crônico do exercício físico aeróbico na pressão arterial em pré-hipertensos. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 143-152, mar. 2014 .
- SILVA, Thalane Souza Santos et al. Hipertensão arterial e fatores associados em uma comunidade quilombola da Bahia, Brasil. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 376-383, set. 2016 .