



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ESTEFANÍA DEL CARMEN NAJARRO DE NARVÁEZ

ESTRATÉGIAS PARA ATINGIR O CONTROLE ADEQUADO DA HIPERTENSÃO
ARTERIAL SISTÊMICA E DIABETES MELLITUS NOS PACIENTES QUE POSSUEM
FAMILIARES COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA, ADSCRITOS À UBS JARDIM
GUANABARA, FREGUESIA DO Ó, SÃO PAULO-SP

SÃO PAULO
2017

ESTEFANÍA DEL CARMEN NAJARRO DE NARVÁEZ

ESTRATÉGIAS PARA ATINGIR O CONTROLE ADEQUADO DA HIPERTENSÃO
ARTERIAL SISTÊMICA E DIABETES MELLITUS NOS PACIENTES QUE POSSUEM
FAMILIARES COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA, ADSCRITOS À UBS JARDIM
GUANABARA, FREGUESIA DO Ó, SÃO PAULO-SP

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: MICHELE PEIXOTO QUEVEDO

SÃO PAULO
2017

Resumo

Na UBS Jardim Guanabara existem pacientes hipertensos e diabéticos familiares de dependentes químicos, com contextos familiares e emocionais muito complexos, que dificultam o controle adequado destas patologias. Visando um atendimento integral, plantea-se a elaboração do "Grupo HiperDia Reforçado" para estimular mudanças nos hábitos de vida e o fortalecimento psicológico, com o objetivo de atingir o controle adequado destas patologias.

Palavra-chave

Hipertensão. Diabetes. Dependência Química.

Introdução

Na atualidade, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são muito frequentes em todo o mundo, dentro das quais se destaca hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM), segundo a OMS a hipertensão arterial e o diabetes mellitus são os fatores de risco cardiovasculares mais importantes no mundo, com 13% e 5,8% da mortalidade mundial respectivamente (WHO, 2009). No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde em 2011, aproximadamente 73% do total das mortes foram por causa das DCNT com destaque para as doenças do aparelho circulatório com 30 % dos óbitos e Diabetes Mellitus 5,3% (BRASIL, 2015).

As DCNT precisam de cuidados constantes na alimentação, atividade física regular e de forma geral nos estilos de vida, além do uso de medicamentos (BRASIL,2014); na maioria dos casos, seguindo esses passos conseguimos atingir as metas de controle destas doenças, mas nem sempre acontece como se espera.

É importante ressaltar que os seres humanos, são indivíduos biopsicossociais, e que o componente psíquico tem um papel fundamental no processo saúde-doença (OMS, 2001), além de ser uma das principais causas que dificultam o manejo da hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus.

Por outra parte, outro problema muito prevalente no Brasil é a dependência química, segundo o II Levantamento Nacional de Famílias dos Dependentes Químicos, 28 milhões de brasileiros têm algum familiar com dependência química e 8 milhões de pessoas no Brasil são dependentes químicos (INPAD, 2013), pelo que no SUS foi criada uma rede complexa para o apoio dos pacientes com este tipo de problemas, sempre pensando e enfocando a atenção nos pacientes dependentes químicos, mas nem sempre o apoio brindado aos familiares é suficiente, os quais também são afetados, cheios de duvidas e incertezas sobre o que é melhor fazer, gerando um estado de ansiedade e nervosismo constante, repercutindo diretamente sobre sua saúde.

São esses familiares, mães, pais, avos, esposas, esposos, filhos de dependentes químicos, que são hipertensos e diabéticos, e que apresentam labilidade emocional, afetados pelos contextos familiares, que maior dificuldade têm para o controle das doenças crônicas, e serão a população alvo deste projeto de intervenção.

A UBS Jardim Guanabara encontra-se situada no bairro de Freguesia do Ó, onde a maior parte da população adscrita à UBS é idosa, e as principais doenças que apresentam são HAS e DM, porém existe um número significativo de pacientes com difícil controle destas doenças e que apresentam contextos familiares problemáticos já mencionados.

O bairro de Freguesia do Ó conta com três CAPS, o CAPS infantil FÓ que aceita crianças e adolescentes até os 18 anos, o CAPS AD II Pirituba-Casa Azul e o CAPS Adulto II Pirituba-Jaguará, os três oferecem apoio psicológico aos familiares dos pacientes, mas só o CAPS AD tem o grupo de família de dependentes químicos; pelo geral os familiares deixam de assistir a ao grupo quando o paciente desiste da terapia, e são esses os momentos onde mais precisa de apoio multidisciplinar, mas a reinserção ao grupo se vê dificultada por diversos

fatores, e são nesses casos que este projeto de intervenção deseja trabalhar, desta forma se contribui ao fortalecimento da rede de apoio psicossocial.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Desenvolver estratégias para atingir o controle adequado da hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus nos pacientes que possuem familiares com dependência química, adscritos à UBS Jardim Guanabara, Freguesia do Ó, São Paulo-SP.

Objetivos Específicos

- Promover estratégias para ampliar os níveis de bem estar mental nos pacientes hipertensos e diabéticos que possuem familiares com dependência química, adscritos à UBS Jardim Guanabara, Freguesia do Ó, São Paulo-SP.
- Incentivar mudanças nos estilos de vida dos pacientes hipertensos e diabéticos que possuem familiares com dependência química, adscritos à UBS Jardim Guanabara, Freguesia do Ó, São Paulo-SP.
- Aumentar a adesão terapêutica dos pacientes hipertensos e diabéticos que possuem familiares com dependência química, adscritos à UBS Jardim Guanabara, Freguesia do Ó, São Paulo-SP.

Método

Local

Trata-se de um projeto de intervenção que será desenvolvido na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Guanabara, encontra-se situada na Av. Ministro Petrônio Portela, no Bairro Freguesia do Ó, do Município São Paulo-SP.

A UBS Jardim Guanabara é uma Unidade Básica Tradicional, pelo que se conta com uma Clínica Geral, uma Psiquiatra, duas Pediatras, três Ginecologistas, duas Enfermeiras, cinco Técnicos em Enfermagem, quatro Cirurgiãs Dentistas e duas Psicólogas.

Segundo o último censo realizado em 2010, o Bairro de Freguesia do Ó conta com uma população de 142.327 habitantes, os quais são distribuídos em quatro Unidades Básicas de Saúde: UBS Cruz das Almas, UBS Jardim Guanabara, UBS Vila Palmeiras e UBS Vila Ramos.

Público-Alvo

O planejamento desta intervenção centra-se em todos os pacientes hipertensos e diabéticos que possuem familiares com dependência química, adscritos à UBS Jardim Guanabara, Freguesia do Ó, São Paulo-SP.

Existe um número significativo de pacientes hipertensos e diabéticos com acompanhamento na UBS, que pese a todos os esforços realizados de modificações dos estilos de vida e tratamento farmacológico adequado não conseguem atingir o controle glicêmico e de pressão arterial, isto se deve à existência de situações de conflito familiar, como é o caso da dependência química; muitas vezes o apoio oferecido para os familiares de dependentes químicos nos CAPS não é suficiente, pelo que são este grupo de pacientes o alvo do projeto de intervenção.

Para a elaboração e execução deste projeto de intervenção se precisa da participação da Clínica Geral, Psiquiatra, Psicólogas, Enfermeiras e Técnicas em Enfermagem.

Ações

Para alcançar os objetivos planteados, devera-se conformar o grupo de pacientes hipertensos e diabéticos que possuem familiares com dependência química, adscritos à UBS Jardim Guanabara, denominado HIPERDIA REFORÇADO. Uma vez constituído o grupo, serão necessárias reuniões semanais onde além de aferir a glicemia capilar e pressão arterial por parte dos profissionais da enfermagem, se realizarão rodas de "bate-papo", sendo um momento onde os pacientes possam compartilhar as experiências, sentimentos, avanços ou retrocessos de todo o processo, dando apoio psicológico e ensinando técnicas de respiração e relaxamento que podem ser empregadas em qualquer momento que precisarem.

Por outra parte, o exercício físico regular traz muitos benefícios para a saúde, segundo o Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia, exercitar-se regularmente ajuda ao controle da pressão arterial, diminui a resistência à insulina, ajuda no controle das dislipidemias, diminuição do peso corporal, controle do tabagismo e do estresse, traduzindo em controle da pressão arterial, diabetes, tabagismo e ansiedade; pelo que com apoio da academia da cidade e enfermagem deveram realizar exercícios físicos três vezes por semana, como caminhada, alongamento, dançaterapia, entre outras opções que poderão ser de escolha do grupo.

Para aumentar a adesão terapêutica dos pacientes precisa-se conscientizar ao grupo através da informação e conhecimento sobre hipertensão arterial e diabetes, os efeitos destas patologias e consequências no organismo, e as medidas a serem adotadas para melhorar o controle das mesmas, para pôr em prática, precisa-se de reuniões a cada 15 dias, onde se oferecerão palestras dadas pela Clínica Geral, Enfermagem, nas quais abordarão temas como alimentação, dicas de como melhorar a qualidade da alimentação, receitas saudáveis e gostosas, diminuição do consumo do sal, cessação do tabagismo, importância da correta adesão ao tratamento farmacológico, além de ressaltar a importância do equilíbrio mental através da realização de exercícios físicos e meditação ou qualquer técnica de relaxamento, sempre abrindo um espaço para a troca de ideias dos pacientes, esclarecimento de dúvidas e compartilhamento de experiências.

Avaliação e Monitoramento

No que tange ao monitoramento é importante a realização de reuniões mensais com todos os profissionais envolvidos neste projeto de intervenção para avaliar e de ser necessário corrigir as ações efetuadas, além de discussão e seguimento dos casos mais complexos. Por outra parte, posterior a 6 meses de implantado o PI, aplicar um questionário aos pacientes onde se avalie a aplicação do projeto, a eficácia do mesmo, permitindo sugestões do que poderia melhorar.

Resultados Esperados

Com a implantação deste projeto de intervenção se espera que os pacientes hipertensos e diabéticos familiares de dependentes químicos sejam capazes de criar ferramentas que ajudem a conservar a boa saúde mental e física, manter níveis adequados da pressão arterial e glicemia, desta forma se estaria melhorando a qualidade de vida destes pacientes e fortalecendo o vínculo com a Unidade Básica de Saúde.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde.- Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 152 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2014.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília (DF), 2014 nov 13; Seção 1:68.
- BRASIL. Prefeitura de São Paulo. Secretaria Municipal de Urbanismo e Licenciamento. População Recenseada e Taxas de Crescimento Município São Paulo, Regiões e Distritos Municipais. Disponível em: <http://infocidade.prefeitura.sp.gov.br/htmls/7_populacao_recenseada_e_taxas_de_crecime_1980_10747.html>. Acesso em: 11 jun. 2017.
- DEPARTAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Consensos e Diretrizes. Capítulo 4. 2017. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/dha/consenso3/tratamento.asp>>. Acesso em: 11 jun. 2017.
- INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA POLÍTICAS PÚBLICAS DO ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS (INPAD). II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (II LENAD). Disponível em: <http://inpad.org.br/_lenad-familia/>. Acesso em: 15 mar. 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, 2009. Disponível em: <http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2017.

