

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

DUNIA DIAZ VALDES

**ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A PREVENÇÃO E CUIDADOS DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE LAJEADO NOVO MARANHÃO**

São Luís
2017

DUNIA DIAZ VALDES

**ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A PREVENÇÃO E CUIDADOS DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE LAJEADO NOVO MARANHÃO**

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

Orientadora: Andrea Dias Neves Lagos

São Luís
2017

Valdes, Dúnnia Diaz

Orientações gerais sobre a prevenção e cuidados da hipertensão arterial no município de Lajeado Novo-Maranhão/Dúnnia Diaz Valdes. – 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, UNA-SUS, 2017.

1. Hipertensão. 2. Atenção Primária à Saúde. 3. Promoção da Saúde. I. Título.

CDU 37:616.12-008.331.1

DUNIA DIAZ VALDES

**ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A PREVENÇÃO E CUIDADOS DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL NO MUNICÍPIO DE LAJEADO NOVO MARANHÃO**

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

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof. Andrea Dias Neves Lagos (Orientador)
Doutora em Dentística
Universidade Federal do Maranhão

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica é considerada por toda a literatura um grave problema de saúde pública que acomete a população mundial. Na comunidade assistida pela Unidade Básica de Saúde Martines de Pimentel, em Lajeado Novo-MA verifica-se grande número de Hipertensos, sendo que alguns já apresentam doenças cardiovasculares mais complexas já instaladas. Diante disso, o estudo tem como objetivo propor estratégias de prevenção e controle da Hipertensão Arterial na população, incluindo ações educativas, atendimentos individualizados e melhor capacitação da equipe assistencial. É importante salientar que uma Atenção Primária à Saúde bem estruturada para pacientes hipertensos reduz o número de complicações da patologia, aumentando a qualidade de vida da população, bem como sua condição de saúde, o que repercute diretamente em menores gastos do sistema público com hospitalizações e procedimentos de maior complexidade.

Palavras-chave: Hipertensão. Atenção Primária à Saúde. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Systemic Arterial Hypertension is considered throughout the literature as a serious public health problem affecting the world population. In the community assisted by the Martines de Pimentel Basic Health Unit, in Lajeado Novo-MA there is a large number of hypertensive patients, some of whom already have more complex cardiovascular diseases already installed. Therefore, the study aims to propose strategies for prevention and control of arterial hypertension in the population, including educational actions, individualized care and better training of care staff. It is important to point out that a well-structured Primary Health Care for hypertensive patients reduces the number of pathological complications, increasing the quality of life of the population, as well as their health condition, which directly affects lower public system costs with hospitalizations and procedures.

Keywords: Hypertension. Primary Health Care. Health Promotion.

SUMÁRIO

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO	7
1.1 Título.....	7
1.2 Equipe Executora	7
1.3 Parcerias Institucionais	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
6.3 Avaliação das ações executadas e análise de próximas intervenções	14
7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	15
8 IMPACTOS ESPERADOS	16
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Orientações gerais sobre a prevenção e cuidados da hipertensão arterial no município de Lajeado Novo Maranhão

1.2 Equipe Executora

- Dunia Diaz Valdes – Médico
- Mariana Almeida Mello Proença de Freitas
- Nariane Reis - Enfermeira

1.3 Parcerias Institucionais

- Secretaria Municipal de Saúde

2 INTRODUÇÃO

De acordo com Cesarino et al. (2012) as doenças cardiovasculares (DCV) desencadeiam aproximadamente 17 milhões de mortes em todo o mundo por ano. No Brasil tais patologias são consideradas a principal causa de óbitos não violentos a partir dos 40 anos de idade. O controle da Hipertensão Arterial é a premissa básica para a prevenção da maioria absoluta das DCV.

Hoepfner et al. (2017) afirmam que tão grave quanto o diagnóstico da Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS é a inércia clínica dos pacientes, ou seja, a baixa adesão dos mesmos à mudança de hábitos de vida e ao tratamento clínico e medicamentoso prescrito. Comumente tal inércia é desencadeada pelo desconhecimento das complicações da HAS, ou ainda pela falta de acesso aos serviços de saúde. De acordo com os autores ações nas Unidades Básicas de Saúde - UBS, podem contribuir para uma maior promoção da saúde e prevenção de patologias crônicas como a Hipertensão.

No estudo realizado por Silva et al. (2016) os autores ressaltam a importância de esclarecer fatores de risco preveníveis e não preveníveis para o quadro hipertensivo. A prática regular de atividades físicas, ingestão de menos sal na dieta, e controle do peso corporal são algumas das condutas preveníveis que podem evitar o quadro. Já a obesidade, raça negra, presença de diabetes e outras patologias cardiovasculares, bem como histórico familiar de HAS são citados pelos pesquisadores como fatores de risco.

Ribeiro e Laterza (2014) realizaram um estudo buscando avaliar os efeitos do exercício físico sob a pressão arterial. Os pesquisadores definem hipertensão arterial como “a elevação sustentada dos níveis pressóricos”, e relatam que a patologia acomete cerca de um bilhão de indivíduos em todo o mundo. De acordo com os autores o exercício físico possui benefícios tanto na prevenção da HAS como no controle da patologia. Exercícios físicos executados periodicamente, sobretudo em práticas aeróbicas conseguem reduzir em até 30% dos valores pressóricos de repouso, sendo, portanto, uma iniciativa eficaz e de baixo custo para ser inserido na Atenção Primária à Saúde - APS.

A comunidade atendida pela Unidade Básica de Saúde - UBS Martines de Pimentel na cidade de Lajeado Novo possui uma grande incidência e prevalência de HAS, além disso, verifica-se a ocorrência de casos em indivíduos cada vez mais

novos, o que indica a necessidade de uma intervenção urgente na referida população. Gimenes et al. (2016) afirmam em seu estudo que a grande dificuldade no controle de patologias como a Hipertensão e o Diabetes é justamente a necessidade de estimular os pacientes a mudarem seus hábitos de vida. Entretanto, conforme relatado pelos pesquisadores ações da Atenção Básica (AB) com grande longitudinalidade no contato com os pacientes, e ações de educação em saúde costumam ter efeitos significativos, na promoção do autocuidado entre hipertensos.

Assim, este projeto de intervenção tem como objetivo primordial promover ações de autocuidado, mudança de hábitos de vida e conscientização entre hipertensos atendidos pela referida unidade de saúde.

3 JUSTIFICATIVA

Dessa forma, devido à alta prevalência e incidência de Hipertensão Arterial na População da equipe 1 na referida Unidade de Saúde acredita-se que o projeto de intervenção proposto seja importante e possibilite a melhoria das condições de saúde e de vida da população adstrita, reduza a morbimortalidade relacionadas às Doenças Cardiovasculares e, indiretamente, os custos médicos e socioeconômicos relacionados ao mau controle desses pacientes.

Assim, a partir da abordagem multidisciplinar e da procura em levar a informação ao paciente de forma mais dinâmica, espera-se que ocorra as mudanças de estilo de vida e uma maior autonomia em relação ao acompanhamento da própria saúde. Todos estes motivos aliados a grande demanda espontânea de pacientes hipertensos na equipe de saúde, óbitos por doenças cardiovasculares, internações por doenças circulatórias, motivaram a escolha deste tema para a realização do plano de intervenção.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Reduzir a incidência de pacientes hipertensos na comunidade assistida pela Unidade Básica de Saúde Martines de Pimentel em Lajeado Novo - MA.

4.2 Específicos

- Desenhar um programa educativo para aumentar o nível de conhecimento dos portadores de HAS sobre a patologia e sua gravidade.
- Estimular mudanças de estilo de vida e hábitos saudáveis nos pacientes com fatores de riscos de HAS.
- Promover hábitos alimentares mais saudáveis na população hipertensa.
- Estimular a prática regular de atividades físicas em pacientes hipertensos.

5 METAS

- Conseguir orientar adequadamente pelo menos 80% da população hipertensa assistida pela UBS Martines de Pimentel;
- Capacitar 100% da equipe assistencial para um acompanhamento sistematizado e qualificado dos pacientes hipertensos;
- Estimular a mudança de hábitos de vida e adesão ao tratamento em pelo menos 40% da população hipertensa;
- Reduzir em pelo menos 30% o número de hipertensos na comunidade.

6 METODOLOGIA

6.1 Local de intervenção e População-alvo

O projeto aqui proposto será desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Martines de Pimentel com a população portadora de Hipertensão Arterial Sistêmica cadastrados na UBS, bem como com usuários do serviço que possuam fatores de risco para Hipertensão Arterial (População negra, Histórico Familiar de Hipertensão, Obesos e pessoas com sobrepeso, Diabéticos, dentre outros).

Atualmente a Equipe 1 da referida UBS possui cadastrados 3740 habitantes com 574 pacientes com o diagnóstico confirmado de hipertensão arterial, que representa 21,46 % da população adstrita.

Estarão envolvidos no projeto toda a equipe atuante na referida unidade de saúde, e pretende-se envolver também toda a comunidade assistida.

6.2 Ações Propostas

- A. Levantamento do Número de Hipertensos na área da UBS: Os Agentes Comunitários de Saúde-ACS e a equipe de enfermagem (que realiza os atendimentos de aferição de pressão arterial, vacinação, dentre outros) serão orientados a encaminhar pacientes ao atendimento médico, sempre que for constatado o quadro de hipertensão arterial, ou fatores de risco para o desenvolvimento da patologia.
- B. Palestras sobre riscos associados à HAS, bem como importância de mudança de hábitos de vida, e fatores de risco para desenvolvimento da patologia. Em 12 meses de intervenção pretende-se realizar no mínimo 04 palestras sobre Hipertensão.
- C. Criação de grupo de atividades físicas: o grupo terá duas reuniões semanais e envolverá atividades físicas e orientações em grupo e individuais, estimulando a socialização, hábitos de vida mais saudáveis e um maior acolhimento destes na UBS.
- D. Consultas: todos os pacientes cadastrados (Hipertensos e pacientes com fatores de risco para hipertensão) passarão por consulta médica e orientação nutricional, visando maior adesão ao tratamento, bem como promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

6.3 Avaliação das ações executadas e análise de próximas intervenções

Mensalmente os pacientes realizarão nova consulta médica e terão acompanhamento multidisciplinar com nutricionista e educador físico. Após 1 ano de intervenção será feito novo levantamento sobre o número de hipertensos na população e a adesão destes às atividades propostas.

8 IMPACTOS ESPERADOS

Espera-se que com as ações propostas ocorra uma redução do número de novos casos de Hipertensão Arterial na comunidade, bem como maior controle, e melhor condição de saúde entre os pacientes hipertensos.

No que se refere à equipe assistencial, é esperado maior aquisição de conhecimento sobre a patologia, seus fatores de risco e agravos, tornando os profissionais capazes de identificar e intervir em fatores modificáveis na comunidade.

Com as ações propostas é esperada ainda uma melhor qualidade de vida e condição de saúde na população assistida pela Unidade Básica de Saúde Martines de Pimentel em Lajeado Novo, bem como a redução dos custos Hospitalares advindos de complicações do quadro hipertensivo.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Hipertensão Arterial transforma a vida dos indivíduos sejam em sua esfera biológica, familiar, social ou econômica, pelos agravos em longo prazo que pode chegar a produzir nos mesmos. As mudanças que ocorrem podem provocar rupturas em seu modo de viver, já que exige modificações em seus hábitos diários, nos papéis que desempenham, impactando ainda as questões psicossociais.

É importante salientar que uma Atenção Primária à Saúde bem estruturada para pacientes hipertensos reduz o número de complicações da patologia, aumentando a qualidade de vida da população, bem como sua condição de saúde, o que repercute diretamente em menores gastos do sistema público com hospitalizações e procedimentos de maior complexidade.

REFERÊNCIAS

- CESARINO, Evandro José et al. Avaliação do risco cardiovascular de indivíduos portadores de hipertensão arterial de uma unidade pública de saúde. **Einstein**, v. 10, n. 1, p. 33-38, mar. 2012 .
- 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 .
- GIMENES, Camila et al. Profile of Hipertensão patients in the municipality of Barra Bonita, Sao Paulo state. **Fisioter. mov.**, Curitiba , v. 29, n. 4, p. 731-739, dez. 2016 .
- 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 .
- 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 .
- RIBEIRO, Marcelle de Paula; LATERZA, Mateus Camaroti. Efeito agudo e crônico do exercício físico aeróbio na pressão arterial em pré-hipertensos. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá , v. 25, n. 1, p. 143-152, mar. 2014 .