

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

DIMITRI CÁCERES PLASENCIA

**PROMOÇÃO DE HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAÚDAVEIS EM HIPERTENSOS
DAS COMUNIDADES ATENDIDAS PELA UBS CENTRO DE ATENÇÃO
INTEGRAL DA CRIANÇA, CHAPADINHA, MARANHÃO**

São Luís
2018

DIMITRI CACERES PLASENCIA

**PROMOÇÃO DE HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAÚDAVEIS EM HIPERTENSOS
DAS COMUNIDADES ATENDIDAS PELA UBS CENTRO DE ATENÇÃO
INTEGRAL DA CRIANÇA, CHAPADINHA, 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 (a): Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento.

São Luís
2018

Plasencia, Dimitri Caceres

Promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis em hipertensos das comunidades atendidas pela UBS Centro de Atenção Integral da Criança, Chapadinha, Maranhão /Dimitri Caceres Plasencia. – São Luís, 2018.

12 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. Hipertensão. 2. Fatores de Risco. 3. Educação em saúde. I. Título.

CDU 616.12-008.331.1

DIMITRI CACERES PLASENCIA

**PROMOÇÃO DE HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAÚDAVEIS EM HIPERTENSOS
DAS COMUNIDADES ATENDIDAS PELA UBS CENTRO DE ATENÇÃO
INTEGRAL DA CRIANÇA, CHAPADINHA, 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

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Profa. Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento (Orientador)
Mestre em Saúde Materno-Infantil
Universidade Federal do Maranhão

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A Hipertensão Arterial é a mais comum das condições que afetam a saúde dos indivíduos e população em todas as partes do mundo e fator de risco para outras doenças, é um importante problema da saúde pública no Brasil, tanto por sua significativa morbimortalidade quanto por sua elevada prevalência populacional. Este trabalho tem como objetivo promover hábitos de vida saudáveis em pacientes hipertensos atendidos na Unidade Básica de Saúde da Família CAIC, Chapadinha, Maranhão. Trata-se de um plano de ação que será desenvolvido com usuários hipertensos atendidos na Unidade Básica para tanto pretende-se desenvolver uma intervenção educativa sobre alimentação saudável e atividade física, sensibilizar os profissionais de saúde e familiares dos pacientes hipertensos sobre a importância da realização da educação alimentar e atividade física e avaliar o nível de conhecimento adquirido durante o projeto educativo. Com este projeto espera-se aumentar os conhecimentos dos hipertensos e da equipe de saúde, sobre Hipertensão Arterial, os fatores de risco e os modos e estilos de vida saudáveis para melhorar a qualidade de vida dos pacientes hipertensos e evitar as complicações desta doença.

Palavras-chave: Hipertensão. Fatores de risco. Educação em saúde.

ABSTRACT

The High Blood Pressure is the more common conditions that affect health of individuals and population em sus all of the world, it's a disease and a risk fator for other diseases, is an importan problem that public heald in Brasil, so much for your significant morbidity and mortality, as well as your high prevalence. Thir work aims to promote healthy lifestyle habits em patients served at the Basic Units of the Family Health CAIC, Chapadinha, Maranhao. It's a plano action that will be developed hypertensive users attended at the Unidada Bassica for both intendto develop a healthy eating intervention on physical activity ervention project is expected to increase knowledge of hypertensive patients and the heald tem, about hypertension, risk factors and ways and healthy lifestyles, to improve the quality of life of hypertensive patient and prevent the complications of this disease.

Keywords: Hypertension. Risk Factors. Health Education.

SUMÁRIO

	p.
1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO.....	06
1.1 Título.....	06
1.2 Equipe Executora.....	06
1.3 Parcerias Institucionais	06
2 INTRODUÇÃO.....	06
3 JUSTIFICATIVA.....	08
4 OBJETIVOS.....	08
4.1 Geral.....	08
4.2 Específicos.....	09
5 METAS.....	09
6 METODOLOGIA	09
7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	10
8 IMPACTOS ESPERADOS.....	11
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis em hipertensos das comunidades atendidas pela UBS Centro de Atenção Integral da Criança, Chapadinha, Maranhão.

1.2 Equipe Executora

- Dimitri Cáceres Plasencia
- Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento

1.3 Parcerias Institucionais

- Secretaria Municipal de Saúde
- Secretaria Estadual de Saúde

2 INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial (HTA) é a mais comum das condições que afetam a saúde dos indivíduos e população em todas as partes do mundo e fator de risco para outras doenças, principalmente para a cardiopatia isquêmica, insuficiência cardíaca, doenças cerebrovasculares, insuficiência renal e também pode produzir afetações da vascularidade periférica e da retina. A HTA é considerada um importante problema de saúde pública no Brasil, tanto por sua significativa morbimortalidade quanto por sua elevada prevalência populacional (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2010), índices pressóricos a partir de 140 x 90mmHg já sinalizam cuidado de saúde. No âmbito desse cuidado, a educação de quem tem hipertensão arterial sobre esse problema e seu manejo é estratégica para o sucesso terapêutico.

A prevenção da hipertensão arterial é uma medida de saúde importante, universal e menos cara. A melhoria da prevenção e controle da pressão arterial (PA) é um desafio para todos os países e devem ser uma prioridade de saúde, tanto pela

população, quanto por instituições governamentais (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

Considerando, que esse agravo tem grande potencial de complicações clínicas graves e que a educação para a saúde tem significativa influência em seu desenvolvimento e evolução, alguns fatores são considerados influenciáveis para uma adequada educação sobre hábitos e estilo de vida, os quais têm efeito sobre a história natural da hipertensão, tais como: controle do peso corporal e prevenção da obesidade, evitar o uso de bebidas alcoólicas, redução do consumo diário de sódio, alimentação saudável e adequada e interrupção do tabagismo (BERENGUER, 2016).

Não obstante, é comum que as práticas educativas se limitem a tentar convencer as pessoas a modificarem seus hábitos e a adotarem comportamentos tido como saudáveis à luz do discurso científico, coerente com um modelo mais tradicional que centra o cuidado na doença e verticaliza a transmissão do saber no sentido de quem ensina para quem aprende. Em geral, trata-se de uma estratégia pedagógica normativa e prescritiva, de eficácia duvidosa em fazer com que a aprendizagem se repercuta na prática do aprendiz (FERNANDES, 2010).

Essa contingência determina, pois, a necessidade da aplicação de ações educativas em saúde centradas na pessoa com necessidades de atenção, de forma a promover não só a assimilação de conteúdos científicos, mas, também a integração social dessa pessoa a partir da sua inserção ativa, autônoma e compartilhada no processo de autocuidado. Ações educativas que considerem o sujeito de maneira integral e não só a hipertensão arterial (ALVES, 2005; LIMA; SANTOS, 2008; SOUTO; PEREIRA, 2011).

A educação para a saúde é uma responsabilidade social de grande valia que tem na atenção básica, especialmente na Estratégia de Saúde da Família, oportunidade privilegiada pela própria natureza e atribuições desse nível de atenção segundo os princípios e diretrizes do SUS (ALVES, 2005; LIMA; SANTOS, 2008).

Há informações médicas suficiente na literatura mostrando que o tratamento com drogas anti-hipertensivas como uma única intervenção terapêutica não é tão eficaz de forma a reduzir a pressão arterial até um nível estável e reduzir o risco de doença cardíaca globalmente, então é necessário estabelecer concomitante as mudanças no seu estilo de vida (MUÑOS, 2014).

Sendo assim, a equipe assistencial da Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF): Centro de Atenção Integral da Criança (CAIC), Chapadinha, Maranhão diante da necessidade de trabalhar essa pauta entre sua comunidade, demanda a estruturação de uma atividade continuada de educação popular em saúde voltada para o tema da hipertensão arterial, com a capacidade pedagógica de, efetivamente, proporcionar mudanças nas práticas das pessoas. E para atender essa demanda que se pretende aplicar este projeto de intervenção, o qual define-se pela proposição de uma atividade educacional em saúde alternativa ao modelo didático tradicional.

3 JUSTIFICATIVA

A HTA é uma Doença Crônica não transmissível (DCNT) muito frequente no mundo e é motivo de um elevado número de consultas e causa de complicações que afetam a qualidade de vida das pessoas e pode levar a morte (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

Na comunidade atendida pela UBSF CAIC, observou-se, que uma considerável parcela de usuários atendidos, dava-se por complicações da hipertensão, e após diálogos com a equipe de saúde, percebeu-se que os hábitos e estilos de vida não saudáveis pareciam se configurar como um dos fatores de risco envolvidos no aparecimento das complicações relacionadas a HTA. Pelo exposto é que decidiu-se escolher este problema de saúde para desenvolver um projeto de intervenção, que deverá ser executado em conjunto entre a equipe de saúde e líderes da comunidade e organizações sociais que ajudem a melhorar os hábitos e estilos de vida dos hipertensos e diminuir as complicações da doença.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Promover hábitos de vida saudáveis em pacientes hipertensos atendidos na Unidade Básica de Saúde da Família: Centro de Atenção Integral à Criança, Chapadinha, Maranhão.

4.2 Específicos

- Desenvolver uma intervenção educativa sobre alimentação saudável e atividade física;
- Sensibilizar os profissionais de saúde e familiares dos pacientes hipertensos sobre a importância da realização da educação alimentar e atividade física;
- Verificar o nível de conhecimento adquirido durante o projeto educativo.

5 METAS

- Capacitar 50% dos pacientes hipertensos e os familiares sobre hábitos e estilos de vida saudável e o impacto na HTA em um período de 2 meses;
- Sensibilizar 90% dos profissionais de saúde sobre a importância da realização da educação alimentar e atividade física;
- Reduzir em 25% a incidência de níveis pressóricos elevados nos pacientes que participaram da intervenção educativa.

6 METODOLOGIA

6.1 Cenário da intervenção:

As ações do projeto serão realizadas na UBSF CAIC no município Chapadinha – MA.

6.2 Sujeitos envolvidos na intervenção:

A intervenção será desenvolvida com usuários hipertensos atendidos na UBSF CAIC do Município Chapadinha - MA.

6.3 Estratégias e ações a serem desenvolvidos durante a intervenção:

I - Identificação dos usuários hipertensos atendidos na UBSF CAIC com realização de entrevistas individuais que será realizada por todos os membros da equipe de saúde;

II - Verificação do nível de conhecimento dos usuários referente a hipertensão arterial e seus fatores de risco e as possíveis consequências do não tratamento ou da falta de controle, essa etapa será desenvolvida pelo médico da equipe de saúde;

III – Realização de atividades educativas (palestras, grupos de discussão, jogos e debates) com os usuários hipertensos com questionamentos a respeito da hipertensão, seus riscos e as possíveis consequências do não tratamento ou da falta de controle, sendo essa etapa desenvolvida por todos os membros da equipe de saúde;

IV – Realização de reuniões mensais com a equipe de saúde e os pacientes para avaliar o desenvolvimento do projeto;

V - Avaliação final sobre os conhecimentos adquiridos durante a realização do projeto com os usuários participantes do projeto junto com os membros da equipe;

7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADES	Mês 01/2018	Mês 02/2018	Mês 03/2018	Mês 04/2018	Mês 05/2018	Mês 06/2018	Mês 07/2018	Mês 08/2018
Identificação dos usuários hipertensos atendidos na UBSF CAIC	X	X	X	X	X			
Verificação do nível de conhecimento dos usuários referente a hipertensão arterial		X	X	X	X	X		
Realização de atividades educativas (palestras, grupos de discussão, jogos e debates) com os usuários hipertensos			X	X	X	X	X	
Realização de reuniões mensais com a equipe de saúde					X	X	X	X

Avaliação final sobre os conhecimentos adquiridos						X	X	X
---	--	--	--	--	--	---	---	---

8 IMPACTOS ESPERADOS

Com este projeto de intervenção, espera-se aumentar os conhecimentos dos usuários hipertensos e da equipe de saúde da UBSF CAIC sobre HTA, os fatores de risco e os modos e estilos de vida saudáveis e que esta proposta de intervenção possibilite uma redução da morbidade e mortalidade relacionada com HTA e com isso melhorar a qualidade de vida desses usuários. Além de melhorar o vínculo entre o usuário e a equipe de saúde

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que a HTA é uma doença crônica, e, portanto, não tem cura. Deve-se desenvolver um trabalho de forma a conscientizar a equipe de saúde e os usuários hipertensos sobre a doença e os fatores de risco associados, bem como suas complicações, de forma a promover estilos de vida saudáveis, para diminuir a incidência da hipertensão e suas complicações. Portanto, o desenvolvimento de um programa educacional que aumenta os conhecimentos dos pacientes impactará em um estilo de vida mais saudável.

Acredita-se que a equipe de saúde será beneficiada, também, porque pode melhorar a relação com os pacientes e facilitar o manejo dos casos mais complicados.

REFERÊNCIAS

- ABC.MED.BR [Internet] Brasil: Informações sobre a sua Saúde. Hipertensão Arterial. 2008 [. Acesso 25 jan 2015
- ALVES, V. S. Un modelo de educación en salud para el Programa Salud de la Familia: por la integralidad de la atención y reorientación del modelo asistencial, Interface - **Comunic., Saúde, Educ.**, v.9, n.16, p.39-52, set.2004/fev.
- BERENGUER, Guanaluses, L.J. Algumas considerações sobre HTA, **Medison** Vol.20 No11 Santiago de Cuba Nov 2016
- Bireme.**OPAS/OMS. Arg.Bras.Cardiol.vol95 no1Sup.1** 2016
- FERNANDES SUZANA CARNEIRO DE AZEVEDO. As práticas educativas na saúde da família: uma cartografia simbólica [tese]. Natal (RN): **Universidade do Estado do Rio Grande do Norte; 2010. [Tese].**
- Ministério da Saúde (BR). Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde. Brasília: **Ministério da Saúde; 2013.**
- MUNOS, E. Hipertensão Arterial Resistente, **Acta Medica Colombiana** Vol 39 No 1 pág. 57-63, 2014.
- SANTOS E LIMA. Tecnologia educativa em Saúde na prevenção da Hipertensão arterial...**Contexto Enferm**, Florianópolis,2008 Jan-Mar;17(1):90-7.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA.VI Diretrizes Brasileira de Hipertensão. **Arq Bras Cardiol** 2010; Vol 95 (1.supl.1):1-51.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão **Arq Bras Cardiol** 2016. Vol.107 No3 Supl 3 Setembro.
- SOUTO E PEREIRA. **Arquivos Brasileiros de Ciência de Saúde**, v.36.n.3; p.176-87, SET/Dez 2011.
- WESCHESFELDER Magrini; HTA: Principais fatores de risco modificável na estratégia de saúde da família. Ver.**Enf Global** vol11 No26 Abril 2012