



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

YANEISY SARDUY ABRAHANTES

ESTIMULAR COM AÇÕES EDUCATIVAS O CONHECIMENTO DOS FATORES DE  
RISCO PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA UNIDADE JOSÉ TONNON.

SÃO PAULO  
2017

YANEISY SARDUY ABRAHANTES

ESTIMULAR COM AÇÕES EDUCATIVAS O CONHECIMENTO DOS FATORES DE RISCO PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA UNIDADE JOSÉ TONNON.

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: JULIE SILVIA MARTINS

SÃO PAULO  
2017

## Introdução

### Introdução

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível caracterizada pelo aumento dos níveis da pressão arterial sistólica maior ou igual a 140 mmHg assim como níveis da pressão arterial diastólica maior ou igual a 90mmHg ; a hipertensão arterial é uma doença multifatorial , ela pode estar associada à distúrbios metabólicos e pode afetar os órgãos alvos e também pode ser agravada por alguns fatores de risco como dislipidemia, obesidade, intolerância à glicose e diabetes melitus. (MALACHIAS et al .,2016)

Existem outros fatores predisponentes para a hipertensão arterial como : tabagismo , sedentarismo, alcoolismo, falta de informação sobre hábitos alimentares, baixa adesão em praticar atividades físicas.

No Brasil a Hipertensão Arterial Sistêmica é a primeira causa de internação no setor público. As doenças cardiovasculares são responsáveis por 33 % dos óbitos. Nos últimos anos responderam por 17 % das hospitalização de pacientes com idade entre 40-59 anos . (PASSOS et al., 2006).

No mundo ocorreram 3 milhões de óbitos por doenças cardiovasculares em pessoas com menos de 60 anos de idade no ano de 2008. É estimado que o ano 2030 morrerão 23,6 milhões de pacientes com doenças cardiovasculares, sendo a principal causa de morte no mundo .(RUDANOVIC et al .,2014)

O diagnóstico de Hipertensão Arterial é confirmado com: a identificação dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares; a confirmação de lesões de órgãos alvos como coração , pulmão , rim, cérebro; presença de doenças associadas a hipertensão arterial . (CARVALHO,2011)

A H.A.S é uma doença silenciosa e sua evolução clínica é lenta; quando não é tratada a tempo apresenta complicações como doenças cerebrovasculares, doença coronária, insuficiência cardíaca e renal crônica, assim como doença vascular de extremidades, comprometendo a qualidade de vida do paciente e apresentando um custo financeiro elevado à sociedade.(TOLEDO et al. ,2007).

O Ministério da Saúde, em 2002, criou o HIPERDIA, que é um sistema de cadastramento e acompanhamento de todos os Hipertensos e Diabéticos atendidos na Atenção Básica. O Programa permite o acompanhamento destes pacientes, pela saúde pública, visando a melhoria da qualidade de vida destas pessoas e a redução do custo social provocado pela doença. (WESCHENFELDER e GUE MARTINI, 2012).

A Hipertensão Arterial Sistêmica representa um fator predisponente para as doenças cardiovasculares , uns 20% dos pacientes apresentam a forma isolada da hipertensão arterial, existe a possibilidade de associação da hipertensão arterial com o diabetes melitus

tipo II .(COSTA et al., 2011).

A influência do trabalho é um dos possíveis estressores psicológicos mais investigado, considerado o principal fator do meio ambiente na gênese da hipertensão arterial .(RUDANOVIC et al .,2014).

Uma redução do peso provoca uma diminuição da hipertensão arterial, uma perda de 5 - 10 kg tem efeitos favorável no perfil tensional dos individuos obesos (CARDIGA e FONSECA, 2012).

No Posto de Atendimento de Saúde ( PAS) " José Tonnon" no município Bocaina, interior de São Paulo, tem uma população cadastrada de 4.105 habitantes, sendo que 529 pessoas cadastradas são portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica, requerendo frequentemente consultas agendadas e de demanda espontânea, em decorrência do descontrole da pressão arterial. A população alvo apresenta pouco ou nenhum conhecimento dos fatores de risco relativos à Hipertensão Arterial, justificado-se assim a construção de uma proposta de intervenção no sentido de realizar ações educativas para levar conhecimentos sobre a HAS à estes usuários, esperando-se com isso, melhorar a qualidade de vida dos mesmos e reduzir o número de atendimentos realizados em função do descontrole da pressão arterial.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Objetivo Geral:

Desenvolver ações junto aos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (H.A.S ) cadastrados à E.S.F da unidade José Tonnon, para um melhor controle da H.A.S.

Objetivos Específicos:

Identificar os pacientes de riscos na área de abrangência.

Desenvolver grupos educativos para melhorar o entendimento e compreensão dos portadores de H.A.S das mudanças de estilos de vida necessários para o controle da H.A.S.

Estimular o desenvolvimento de atividades físicas para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos portadores de H.A.S.

## **Método**

### **Cenário de intervenção**

O presente trabalho é uma proposta de intervenção envolvendo os usuários do Posto de Atendimento a Saúde Sr. Hélio Inforzato "P.A.S. José Tonon" em Bocaina, estado de São Paulo.

### **Público-Alvo e Participantes**

O público alvo deste projeto de intervenção são os portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica, de ambos os sexos, com mais de 18 anos, cadastrados no Posto de Atendimento à Saúde Sr. Hélio Inforzato. Os registros indicam que há aproximadamente 529 indivíduos cadastrados que se encaixam neste perfil.

Os participantes são os profissionais envolvidos na atividade ( toda a equipe - médica, enfermeira, auxiliares de enfermagem, agentes comunitários de saúde e gestor).

### **Ações**

Como primeira ação deste projeto será aplicar um questionário aos usuários selecionados. O questionário conta com 8 questões estruturadas que permitirá identificar o grau de conhecimento dos usuários em relação à Hipertensão Arterial Sistêmica, o que sabem sobre os possíveis fatores de risco, os principais sintomas e sobre a prevenção e controle da doença.

Após aplicado o questionário, com base nas necessidades de aprendizagem identificadas, será realizado um programa educativo com os participantes. O programa será composto de cinco encontros às sextas-feiras, durante cinco semanas, cada encontro terá uma duração de duas horas.

Estes cinco encontros ocorrerão no salão do Centro dos Idosos, por ser um espaço próximo ao posto de saúde.

No primeiro encontro, o facilitador apresentará aos participantes, informações gerais sobre os objetivos do projeto e terá como metodologia uso de técnicas de dinâmica de grupo para trabalhar o conteúdo teórico apresentado.

Em cada encontro será abordado um tema diferente sobre a hipertensão arterial sistêmica.

Programa Educativo dos cinco encontros:

1º encontro: Abertura: introdução ao tema Hipertensão Arterial

2º encontro: Classificação e principais sintomas da Hipertensão Arterial Sistêmica

3º encontro: Estilo de vida; mudanças de estilo de vida necessários para um bom controle da Hipertensão Arterial

4º encontro: Tratamento farmacológico e não farmacológico da Hipertensão Arterial Sistêmica

5º encontro: Conclusão e atividade final, confraternização.

Ademais, como outras atividades desenvolvidas no posto, visamos estimular o desenvolvimento de atividade física para melhorar a qualidade de vida do paciente hipertenso.

No posto já são desenvolvidas atividades físicas para os hipertensos com professores de educação física, em que são realizadas atividades aeróbicas como caminhadas, corrida de rua, esportes coletivos, por 30 minutos por dia, duas vezes por semana, as terças e sextas feiras. Pretende-se estimular os participantes do grupo de hipertensos a participarem destas atividades.

### **Avaliação e Monitoramento**

A equipe de saúde também avaliará o impacto deste projeto por meio da:

Verificação da frequência dos participantes nos diferentes encontros e nas atividades físicas promovidas pela Unidade.

Verificar se houver redução no número de atendimento de hipertensos em crises hipertensivas.

## **Resultados Esperados**

Espera-se que os pacientes adquiram conhecimentos adequados sobre os fatores de risco da HAS e o impacto da doença sobre a saúde, de forma a estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis. Também se espera que tais informações estimulem a co-responsabilidade com a sua doença, evitando o abandono do tratamento. O Projeto de Intervenção visa estimular as atividades preventivas, recreativas e a prática de exercícios físicos, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o envelhecimento saudável.



## Referências

CARDIGA, Rose; FONSECA, Candida .*Hipertensão arterial no jovem: uma doença subvalorizada*. Revista Fatores de Risco,[S.l.], n. 26, p. 14-17, jul. 2012.

CARVALHO, Antonio Carlos; LAVRAS, Carmen; DEMUNER, Maria Salete. *Manual de Orientação Clínica Hipertensão Arterial Sistêmica HAS*. São Paulo: Secretaria de Saúde, 2011.

COSTA, Elisângela Martins; PONTES, Elenir Rose; BASTOS, Paulo Roberto. *Prevalência de síndrome metabólica em indivíduos hipertensos: comparação entre dois critérios diagnósticos*. Revista Brasileira de Hipertensão,[S.l.], v. 18, n. 4, p. 131-136, jan. 2011.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar et al. *7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial*. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 107, n. 3, p. 1-5, set. 2016.

PASSOS, Valéria Maria de Azeredo; ASSIS, Tiago Duarte; BARRETO, Sandhi Maria. *Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional* Hypertension in Brazil: estimates from population-based prevalence studies. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , v. 15, n. 1, p. 35-45, mar. 2006.

RADOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade et al . *Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos*. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto , v. 22, n. 4, p. 547-553, ago. 2014.

TOLEDO, Melina Mafra; RODRIGUES, Sandra de Cássia; CHIESA, Anna Maria. *Educação em saúde no enfrentamento da hipertensão arterial: uma nova ótica para um velho problema*. Texto contexto - enferm. Florianópolis, v. 16, n. 2, p. 233-238, Jun. 2007.

WESCHENFELDER MAGRINI, D.; GUE MARTINI, J.. *Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia*. Enferm. Glob., Murcia , v. 11, n. 26, p. 344-353, abr. 2012.