



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARIA DEL CARMEN CARVAJAL HERNANDEZ

ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DE FATORES DE RISCO ENTRE ADULTOS
HIPERTENSOS EM PLANALTO-SÃO PAULO

SÃO PAULO
2018

MARIA DEL CARMEN CARVAJAL HERNANDEZ

ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DE FATORES DE RISCO ENTRE ADULTOS
HIPERTENSOS EM PLANALTO-SÃO PAULO

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: ALANA CRISTINA GUI SILINI

SÃO PAULO
2018

Resumo

Considera-se a Hipertensão Arterial como um grave problema de Saúde Pública, que se associa ao surgimento de outras doenças crônicas- degenerativas com implicações negativas à qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo elaborar um projeto de intervenção visando reduzir os fatores de risco modificáveis, nos adultos hipertensos acompanhados na UBS Jorgina Rita Conceição, no Município Planalto. Será utilizado o método do Planejamento Estratégico Situacional, frente ao alto índice de incidência e prevalência de hipertensão arterial e instauração de precedimentos para modificar estilos de vida não saudável e costumes alimentares inadequados e aumentar o nível de conhecimento da população em relação a esta doença crônica neste município.

Palavra-chave

Hipertensão. Educação em Saúde. Educação Alimentar e Nutricional. Exercício Físico. Promoção da Saúde

Introdução

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS),considerada uma doença crônica, pode ser influenciada pelo grau de participação do individuo portador de tal patologia, dependendo de fatores como a aceitação da doença, controle e conhecimento da mesma e aparecimento de complicações. É definida como tendo valores de pressão arterial sistólica > 140 mmhg e diastólica > 90 mmhg (KOCHAR, M.S ; Woods, K, D. Controle da hipertensão: para enfermeiras e demais profissionais de Saúde. 2. ed. São Paulo: Andrei,1990. 317p).

Vários estudos mostram que existem alguns fatores considerados fatores de risco modificáveis que associados entre si e a outras condições favorecem o aparecimento da hipertensão arterial : obesidade, estress, vida sedentária, álcool, tabaco, anticoncepcionais, alimentação rica em sódio e gorduras (Jose Bonifacio Barbosa, et al. Prevalência da Hipertensão Arterial em adultos e fatores associados em São Luís-MA. Arq. Bras. Cardiol. V .91 , n.4, São Paulo, Oct. 2008).

No Brasil, a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) estima que haja 30 milhões de hipertensos (30 % da população adulta). Das pessoas com mais de 60 anos, 60% tem hipertensão (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, SOCIEDADE, BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Rev . Bras. Hipertens. 2006; 13(4): 260-312).Um fator de risco é modificável quando por ações individual e /ou coletiva, se minimizam e/ou eliminam as condições causais que inter-relacionam entre si possibilitando a ocorrência de uma doença determinada e podem ser reversíveis (ROTHMAN J. Kenneth. Sander Greenland. ; Timothy L. Lash. Epidemiologia Moderna. 3.ed. EUA, 2011).

O presente trabalho visa identificar os principais fatores de risco modificáveis, elaborar um plano de ações para intervir na mudança do estilos de vida das pessoas hipertensas dessa comunidade para melhorar e elevar a qualidade de vida, através das ações básicas de promoção básicas de promoção e prevenção na Atenção com a participação ativa de Equipe de Saúde da Família (ESF) e seu comprometimento social.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivos:

1.1 Geral

Reduzir os fatores de risco modificáveis, nos usuários hipertensos acompanhados na UBS Jorgina Rita Conceição, no município de Planalto.

1.2 Específicos

- Avaliar os fatores de risco modificáveis nos pacientes hipertensos;
- Elevar o nível de conhecimento dos hipertensos sobre a doença e sua percepção do risco;
- Intervir através de ações educativas sobre os fatores de risco modificáveis nos hipertensos;

Método

Local,Público -alvo/ Participantes;

A população a qual o projeto se destina e composto de pacientes cadastrados como hipertensos no momento da consulta pertencientes á equipe da unidade básica de Saúde Jorgina Rita Conceição Município Planalto do Estado São Paulo. O médico que atender aos pacientes vai falar com os mesmos e levantará os problemas considerados fatores de risco para hipertensos, para elaborar um plano de intervenção e modificar os hábitos de vida desses indivíduos.

Para atender estes pacientes, a equipe conta com os profissionais de Saúde: médicos, enfermeiros, nutricionista, psicólogos, educador físico.

Ações;

-Serão desenvolvidas aulas expositivas com uma equipe multiprofissionais, treinados, para o correto atendimento dos pacientes Hipertensos com temas que abordem fatores de risco modificável.

-Serão desenvolvidas atividades educativas com apoio de Núcleo de Apoio Saúde da Família com profissionais da Estratégia Saúde Familiar que abordaram temas de interesse dos Hipertensos como alimentação saudável.

-Serão realizadas palestras periodicamente na UBS envolvendo a população de risco em atividades de promoção e prevenção em saúde.

-Promover atividades físicas.

-Realizar consultas de avaliação e orientação de alimentação saudável.

-Os profissionais ligados aos atendimentos dos Hipertensos serão capacitados para que se tornem multiplicadores e profram palestras sobre mudanças no estilos de vida.

Avaliação e Monitoramento.

O monitoramento das atividades dos Hipertensos será realizado pela equipe de Saúde UBS.As avaliações deverão ser realizadas em consultas programadas dos pacientes hipertensos com a participação de equipe de Saúde, a avaliação será com uma entrevista com médicos, enfermeiro, psicólogo, nutricionista, educador físico, depois se realizarem as atividades educativas em cada consulta, se realizará perguntas em relação ao consulta anterior, ao final da investigação se realizará uma entrevista pelos profissionais para constatar o aprendizado dos Hipertensos sobre os fatores de risco modificável no Hipertensos.

Resultados Esperados

Espera-se que este plano de intervenção possibilite diminuir a incidência dos fatores de risco modificáveis entre os hipertensos, com o planejamento e a execução de políticas públicas de prevenção e combate á Hipertensão, com o objetivo de reduzir a morbidade e mortalidade por este agravo de saúde e a formulação de propostas baseadas em evidências e com grande chance de serem resolutivas da área da UBS Jorgina Rita Conceição do município Planalto.

Referências

- * JOSE Bonifacio Barbosa, et al. Prevalência da Hipertensão Arterial em adultos e fatores associados em São Luís- MA. Arq. Bras. Cardiol. V .91 , n.4 , São Paulo, Oct. 2008.
- * KOCHAR, M.S; Woods, K, D . Controle da hipertensão: para enfermeiras e demais profissionais de Saúde . 2 . ed . São Paulo: Andrei, 1990 . 317p .
- * NASCENTE, F .M.N., et al. Hipertensão Arterial e sua Correlação com Alguns Fatores de Risco em Cidade Brasileira de Pequeno Porte, Arq. Bras. Cardiol. V .95, n. 4 , p . 502-9, 2010 .
- * ROTHMAN J. Kenneth. Sander Greenland.; Timothy L. Lash. Epidemiologia Moderna. 3. ed. EUA, 2011.
- * SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, SOCIEDADE, BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Rev . Bras. Hipertens. 2006; 13(4): 260-312.