



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

SUSANA LUNA CASTRO

INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA MELHORAR OS CONHECIMENTOS SOBRE  
FATORES DE RISCOS ASSOCIADOS A HIPERTENSÃO ARTERIAL NA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA A SAÚDE

SÃO PAULO  
2018

SUSANA LUNA CASTRO

INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA MELHORAR OS CONHECIMENTOS SOBRE  
FATORES DE RISCOS ASSOCIADOS A HIPERTENSÃO ARTERIAL NA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA A SAÚDE

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: RITA DE CÁSSIA COSTA DA SILVA

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma das afecções mais comuns e que atinge um grande número de pessoas, podendo resultar em graves complicações se não for tratada e controlada. Por isso, é um grande problema de saúde pública, e que merece especial relevância em todos os níveis de atenção à saúde (BRANDÃO,2010).

A HAS é uma doença do tipo crônico, não transmissível, de natureza multifatorial, na maioria dos casos assintomática e compromete, fundamentalmente, o equilíbrio dos mecanismos vasodilatadores e vasoconstritores, por estarem associados a alterações hormonais e, no metabolismo, a fenômenos tróficos. Isso leva a um aumento da tensão sanguínea nos vasos, capaz de provocar danos aos órgãos por eles irrigados, como coração, rins, retina e cérebro (ARAÚJO, 2015).

A HAS é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo. Em praticamente todas as nações, a prevenção e o controle da HAS traz implicações importantes e a utilização de novas estratégias e abordagens que identifiquem com mais precisão os indivíduos em situação de risco, oferecem benefícios, tanto para o indivíduo com hipertensão como para a sociedade. Contudo, por ser uma doença crônica, o controle da HAS requer acompanhamento e tratamento por toda a vida, envolvendo medidas farmacológicas e não farmacológicas (RODOVANOVIC, 2015).

No município de Araçatuba (SP) identifica-se um número elevado de pacientes com HAS. Na área de abrangência da UBS TV Araçatuba de um total de 3.780 pessoas cadastradas 1.205 tem a doença (31.87%). A prevalência da hipertensão está associada com a fatores familiares, genéticos e ambientais.

Apesar dos inúmeros avanços no tratamento da HAS, apenas a minoria dos pacientes hipertensos apresenta níveis de pressão arterial controlados. A pressão arterial elevada sobrecarrega cronicamente o sistema vascular, e, se não é tratada pode ocasionar lesões arteriais podendo progredir para um quadro de arteriosclerose, doença cardíaca, acidente vascular cerebral, insuficiência renal e outros. A prevalência da HAS aumenta com a idade, multiplicando o risco de danos cardiovasculares, contribuindo para o aumento da morbimortalidade e os custos sociais com invalidez e absenteísmo ao trabalho. O controle adequado dessa situação paradoxalmente reduz os riscos individuais e os custos sociais (MATAVELLI, 2014).

A Hipertensão Arterial Sistêmica tem alta prevalência e baixas taxas de controle. Na população atendida na Unidade Básica de Saúde (UBS TV) de Araçatuba são identificados com frequência como fatores de risco, o excesso de peso, hábitos alimentares não saudáveis, o uso excessivo de álcool, o tabagismo e o sedentarismo, falta de conhecimento sobre a doença que é crônica e precisa de tratamento continuado para o controle. Devido a todos esses fatores torna-se necessário realizar um plano de ação voltado para a educação em saúde para lograr uma melhoria dos conhecimentos existentes na população quanto aos fatores de risco para diminuir as possíveis complicações e aumentar a qualidade de vida da população.

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

### **Geral:**

Melhorar os conhecimentos da população sobre a HA, seus fatores de riscos e suas complicações na área de abrangência da ESF 6 da UBS TV.

### **Específicos:**

- ♦ Aumentar os conhecimentos existentes na comunidade quanto aos principais fatores modificáveis e não modificáveis associados a Hipertensão Arterial;
- ♦ Dialogar quanto à importância da modificação dos estilos de vida não saudáveis e da implementação de hábitos adequados para modificar os fatores de risco e evitar o aparecimento da Hipertensão Arterial e suas complicações;
- ♦ Fornecer apoio e estímulo aos pacientes fumantes, obesos e estilistas da área para a implementação de hábitos de vida mais saudáveis, enriquecendo os conhecimentos sobre HAS existentes na população;
- ♦ Orientar aos pacientes e familiares quanto à necessidade de cumprimento da terapia medicamentosa.

## **Método**

**Local:** O atual projeto será desenvolvido na área de abrangência da Estratégia de Saúde da Família - Unidade Básica de Saúde de TV, Araçatuba (SP).

**Público - Alvo:** Os sujeitos envolvidos neste projeto serão trinta pacientes maiores de 18 anos com Hipertensão (18 mulheres e 12 homens).

**Participantes:** Médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem, agentes comunitários de saúde, nutricionista, psicólogo e alguns membros do Conselho Municipal de Saúde.

### **Ações:**

- ♦ Apresentar o plano de ação à equipe da Unidade Básica de Saúde;
- ♦ Realizar capacitação dos agentes comunitários sobre promoção de estilos de vida saudáveis;
- ♦ Criar grupos de educação em saúde para pacientes cadastrados como hipertensos;
- ♦ Realizar palestras na comunidade para o público alvo;
- ♦ Realizar visitas domiciliares, para lograr um alcance dos pacientes acamados e cadeirantes e os familiares dos mesmos.

### **Detalhamento das Ações em Etapas:**

O projeto de intervenção terá duração de oito meses. Os recursos materiais ficarão sob responsabilidade da Secretaria Municipal de Saúde de Araçatuba (SP).

Será realizada reunião para apresentação do plano de ação à equipe.

A capacitação dos agentes comunitários será sobre promoção de estilos de vida saudáveis. As atividades serão realizadas na própria UBS, na sala de reuniões das agentes, conduzidas pela médica e enfermeira da equipe. A duração prevista é de uma hora, com uma frequência semanal totalizando 16 horas de curso num período de quatro meses. Serão utilizados artigos científicos obtidos por meio de revisão bibliográfica sobre o tema Hipertensão Arterial Sistêmica, além de outros meios de suporte como: áudio visual, cartaz, etc.

As atividades de educação em saúde serão realizadas em grupos de pacientes residentes no território de atuação da unidade. Os pacientes serão separados por sexo, e por categorias de risco quanto ao estágio da doença, assim como outros fatores associados aos mesmos.

Serão realizadas palestra com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis, com prévio agendamento, abordando os temas:

- ♦ Mito e Verdade sobre a Hipertensão Arterial: serão abordados os conhecimentos sobre HAS na comunidade para enriquecer e aumentar os mesmos, e encorajar os participantes para uma melhor adesão aos tratamentos medicamentoso e não medicamentoso.
- ♦ Viver para comer ou comer para viver melhor: serão discutidos os mitos em relação a dieta e HAS com a finalidade de estimular higiene alimentar e adesão a estilos de vida e hábitos

- ♦ nutricionais saudáveis.
- ♦ O Corpo Vivo: abordará o tema da prática de exercício físico e os benefícios do mesmo quanto à prevenção e controle da HAS, e os benefícios da estimulação aeróbica dos sistemas cardiovascular e musculoesquelético em relação a prevenção de doenças e agravos cardiovasculares por meio de exercícios simples e ao alcance da população de TV, como são as caminhadas e aulas de Zumba em parceria com a Academia de Saúde local.

Durante as visitas domiciliares serão fornecidas orientações tanto aos pacientes, quanto a seus familiares.

### **Avaliação e Monitoramento:**

Durante o desenvolvimento do PI será realizada análise dos objetivos e metas propostos no Plano de Ação, com a participação da equipe de saúde e os participantes dos grupos e atividades. Essa avaliação permitirá o conhecimento dos aspectos negativos e positivos do trabalho. Deve-se monitorar e avaliar o projeto de intervenção desde o início o conhecimento das pessoas hipertensas sobre a doença, e a final das palestras. Para fazer esta avaliação deverá ter a participação de toda a equipe de saúde nas diferentes fases das atividades. Os participantes serão acompanhados e avaliados através das atividades do grupo, nas visitas domiciliares e consultas médicas periódicas planejadas na UBS com acompanhamento de outras especialidades, valorizar suas experiências com o grupo, aspectos negativos e positivos da intervenção, com a avaliação constante pela equipe da efetividade do projeto.

## **Resultados Esperados**

Com a implementação do plano de ação na comunidade da UBS TV espera-se melhorar os conhecimentos da população sobre Hipertensão Arterial e os fatores de risco associados a mesma.

Espera-se, também, estimular aos familiares dos pacientes hipertensos para uma melhor cooperação e apoio nos lares, diante de uma população mais informada sobre a importância do apego ao tratamento medicamentoso e não medicamentoso da Hipertensão Arterial.

Além disso, poderá diminuir o número de pacientes com obesidade, tabagismo e etilismo na área, assim como esclarecer as dúvidas existentes enquanto HAS e associação de hábitos de vida inadequados com a mesma.

## Referências

ARAÚJO, Samantha Pereira. **Influência dos Níveis Pressóricos, Estado Nutricional e Atividade Física Sobre a Qualidade de Vida de Hipertensos Muito Idosos**. 2015. 73f. Dissertação (Mestrado em nutrição) – Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Goiás, Goiás. 2015. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/4515>>. Acesso em: 24 mai 2018.

BRANDAO, Andréa A. et al . Conceituação, epidemiologia e prevenção primária. **J. Bras. Nefrol.**, São Paulo , v. 32, supl. 1, p. 1-4, Sept. 2010 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-28002010000500003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-28002010000500003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 25 abr.2017 FERREIRA, C. Hipertensão Arterial. Emedix – **Portal de saúde com informações sobre doenças**. 2010. Disponível em <http://emedix.vol.com.br/doe/index.php>. Acesso em: 25 jun 2018.

MATAVELLI, Iara Silva et al. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [s.l.], v. 18, n. 4, p.359-366, 2014. APESB (Associação de Apoio a Pesquisa em Saúde Bucal). Disponível em: <[periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/viewFile/21281/14082](http://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/viewFile/21281/14082)>. Acesso em: 26 jun 2018.

RODOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade et al. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Rev. Latino- Am. Enfermagem**, Universidade Estadual de Maringá, PR, v.22, n.4, jul./ago.2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt\\_0104-1169-rlae-22-04-00547.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00547.pdf)>. Acesso em: 5 jul 2018.