



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

DALBERT ROBERTO GONZALEZ GUZMAN

INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL E MUDANÇA DE
ESTILO DE VIDA NA UBS NAIR PAIVA DO AMARAL, FLORA RICA, SP.

SÃO PAULO
2018

DALBERT ROBERTO GONZALEZ GUZMAN

INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE HIPERTENSÃO ARTERIAL E MUDANÇA DE
ESTILO DE VIDA NA UBS NAIR PAIVA DO AMARAL, FLORA RICA, SP.

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: PATRICIA CRUZ RODRIGUES MARION

SÃO PAULO
2018

Introdução

As doenças cardiovasculares como hipertensão arterial no Brasil nos últimos cem anos aumentaram sua incidência entre os grupos populacionais, estimando-se que aproximadamente 30 milhões de brasileiros são atingidos pela doença, este fato deve-se às modificações nos modos de produzir e reproduzir vivenciados pela sociedade contemporânea. Tais transformações desencadearam a necessidade de novos estilos de vida entre os indivíduos, o que determinou o surgimento de distintos modos de adoecimento e morte nos diferentes grupos sociais (JL Araújo et al., 2010).

Segundo as VI Diretrizes Brasileiras de 2009 a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível associada a múltiplos fatores de risco, caracterizada por níveis elevados de pressão arterial sustentados, considerando-se valores de PA > 140/90mmHg, isso traz consigo alterações na estrutura e função de distintos órgãos como cérebro, rins, coração e vasos sanguíneos que a longo prazo é consequência de eventos cardiovasculares fatais e não fatais.

Pode-se classificar segundo a etiologia em primária e secundária, as primárias ou essenciais respondem a 95% dos casos de hipertensão arterial (HAS) e estão associadas a fatores de risco como a obesidade, dislipidemias, aumento da ingestão de sal, tabagismo, etilismo, diabetes mellitus, sedentarismo e nesses casos, sua manifestação e severidade são influenciadas pelos mesmos e exige ações de promoção à saúde, prevenção de agravos e cuidado do estado clínico, no caso da hipertensão secundária correspondem a um 5% da hipertensão arterial e estão associadas a doenças renais, endócrinas, cardiovasculares, etc (RX Piccini et al., 2012).

É importante destacar que estilos de vida e hábitos alimentares inadequados favorecem a aparição da hipertensão arterial sistêmica no mundo, além de fatores ambientais, genéticos e comportamentais. Estudos epidemiológicos associam a doença com características sociodemográficas como idade, sexo, raça, nível socioeconômico. Fatores de risco como tabagismo, obesidade, sedentarismo, dislipidemias, diabetes mellitus, consumo de álcool, ingestão excessiva de sódio e stress mantido aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (TM Rosário et al., 2009).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cada ano morrem cerca de 7,1 milhões de pessoas pelas decorrências da hipertensão arterial sistêmica (HAS), já que a mesma além de ser uma doença é um fator de risco importante para outras doenças como aterosclerose, trombose, cardiopatia isquêmica, doença cerebrovascular, insuficiência cardíaca, insuficiência renal crônica, estudos indicam que cerca de 600 milhões de pessoas padecem de hipertensão arterial sistólica e para 2025 vai existir um crescimento de 60% dos casos da doença que leva consigo um aumento dos custos dos sistemas de saúde e afeta a economia global (DC Malta et al., 2017). Segundo a pesquisa nacional de saúde de 2013 a proporção de indivíduos de 18 anos ou mais que referem diagnóstico de hipertensão arterial no Brasil foi de 21,4% em 2013, o que corresponde a 31,3 milhões de pessoas. A Região Sudeste onde pertence o estado de São Paulo que foi a que possuía a maior proporção de indivíduos de 18 anos ou mais de idade que referiram diagnóstico de hipertensão arterial dentre as Grandes Regiões (23,3%) pelo que é importante destacar que o município Flora Rica onde eu atuo

como medico existem 412 hipertensos já cadastrados identificados diante as consultas e visitas domiciliares que representa 23.5% para um total de população 1752 habitantes.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral:

Implantar e avaliar uma intervenção educativa sobre Hipertensão Arterial Sistêmica na UBS Nair Paiva do Amaral, no município Flora Rica, São Paulo.

Objetivos específicos:

- * Caracterizar o grupo de pessoas com hipertensão selecionadas para participar da intervenção educativa quanto a idade, sexo e tipo de hipertensão e severidade.
- * Estratificar o risco cardiovascular das pessoas com hipertensão participantes do grupo.
- * Intervir educativamente sobre as modificações dos fatores de risco e estilos de vida quanto a obesidade e sobrepeso, tabagismo, etilismo, hábitos alimentares e práticas de atividades físicas.

Método

Local: Unidade Básica de Saúde Nair Paiva do Amaral em município Flora Rica, estado de São Paulo.

Público alvo: pacientes com hipertensão arterial sistêmica identificados e diagnosticados nas consultas, visitas domiciliares e registrados nos prontuários eletrônicos onde foi constituído um universo de estudo 412 hipertensos, para a realização do estudo se solicitou o consentimento informado da investigação que ficou validado através de um documento que foi assinado como constância de sua disposição para participar na investigação, posteriormente se utilizou o método empírico e analítico para o desenho de um questionário confeccionado pelo autor a partir das bibliografias consultadas o qual está composto por perguntas fechadas que tem requisitos de ser individual, anônimo e que respondam os objetivos proposto. Para lograr a caracterização da amostra as perguntas do questionário tem as variáveis: grupo de idade, sexo, tipo de hipertensão arterial, severidade, fatores de risco, controle da doença, tipo de tratamento farmacológico mais utilizados e complicações. Os participantes de estudo é a equipe da saúde da família, professor de esporte e secretaria de saúde.

Ações de saúde

- ♦ Divulgar através de meios de comunicação como rádio, carro de som e jornal da prefeitura para sensibilização da comunidade de ampliar o conhecimento e a possibilidade de prevenção da hipertensão arterial, a busca ativa de casos com aferição periódica da pressão arterial em todas as oportunidades favorecendo o diagnóstico precoce e controle da mesma com uma boa adesão ao tratamento e modificando os fatores de risco associados.
- ♦ Realizar palestras educativas com o grupo de hipertensos sobre os principais sintomas, sinais e complicações da doença, assim como as orientações sobre uma alimentação saudável, a prática de atividade física regular para baixar de peso, redução de consumo de sal, abandono do tabagismo e a restrição do uso excessivo de álcool.
- ♦ Promover estilos de vida saudável diante materiais informativos como folder, cartilhas e recursos audiovisuais durante as reuniões com o grupo de hipertensos.
- ♦ Implementação de um conjunto de atividade na comunidade junto com o professor de esporte como são a bailô terapia, atividade física adequada e agita galera nos hipertensos obesos e com hiperlipidemia mista.
- ♦ Capacitar a toda pessoal de saúde sobre que é a hipertensão arterial sistêmica, classificação, epidemiologia, etiologia, os principais fatores de risco da doença, sintomas, sinais, assim como suas principais complicações, e os exames que se indicam, discutir a importância do papel de cada profissional dentro da equipe de saúde e como ela pode contribuir para a qualidade de vida dos usuários na prevenção e no tratamento da

♦ hipertensão arterial sistêmica.

Avaliação / Monitoramento: o início é em dois meses, as ações educativas são semanal e avaliação é por mês diante um questionário de perguntas que medirão o nível de conhecimentos adquirido antes e depois da intervenção educativa.

Resultados Esperados

Através da implantação de este projeto de intervenção educativas sobre hipertensão arterial sistêmica e mudanças de estilos de vida na comunidade onde eu atuo como medico vou a melhorar o conhecimento sobre hipertensão arterial sistêmica tanto para a equipe de saúde da família como para a população isto permite melhorar a adesão ao tratamento minimizando complicações e agravos da mesma, além disso ajuda diminuir as demandas espontâneas na unidade básica de saúde e custos de internações por níveis elevados de pressão arterial, promove estilos de vida saudável com a pratica de exercício físico e hábitos alimentares adequados para manutenção do peso corporal e um perfil lipídico desejável, permite aumentar os conhecimentos a população sobre a importância que tem a redução de ingestão de sódio, redução do consumo de bebidas alcoólicas, redução de estresse e abandono do tabagismo, estimula a participação comunitária e eleva o nível de satisfação da população.

Referências

1-DC Malta, RT Bernal, SS Andrade, MM Alves, GV Melendez, Prevalência e fatores associados com hipertensão arterial auto-referida em adultos brasileiros. Rev. Saúde Pública vol.51 supl.1 São Paulo 2017. Disponível em

:<

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000200313&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 27 junho 2018.

2-VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq.Bras.cardiol.vol.95 no.1suple.1 São Paulo 2010. Disponível em:

< http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X201000170000. Acesso em: 20 junho 2018.

3-JL Araújo, EPA Paz, TMM Moreira. Hermenêutica e o cuidado de saúde na hipertensão arterial. [Revista na internet] julho 2010, 14 (3)560. 566, disponível em:

< <http://www.scielo.br/pdf/ean/v14n3/v14n3a18>. Acesso em: 20 junho 2018.

4-Pesquisa nacional de saúde 2013. Percepção de estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Disponível em:< <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>. Acesso em: 4 julho 2018.

5-RX Piccini, LA Facchini, E Tomasi. Promoção, prevenção e cuidado da hipertensão arterial no Brasil. Revista de Saúde 2012. p1. Disponível em

:<https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000300017.

Acesso em: 22 junho 2018.

6-TM Rosário, LCN Scala, GVA França. Fatores associados á Hipertensão Arterial Sistêmica em Nobres-MT. Revista Brasileira 2009. Disponível

em:<

https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1415-790X2009000200014&script=sci_arttext&tlng=en. Acesso 25 junho 2018.