



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

YAHIMA RODRIGUEZ BETANCOURT

AÇÕES EDUCATIVAS PARA MUDANÇAS DE ESTILOS DE VIDA EM PESSOAS  
PORTADORAS DE HIPERTENSÃO NA UBS FANTINATO I, MOGI GUAÇU, SP

SÃO PAULO  
2018

YAHIMA RODRIGUEZ BETANCOURT

AÇÕES EDUCATIVAS PARA MUDANÇAS DE ESTILOS DE VIDA EM PESSOAS  
PORTADORAS DE HIPERTENSÃO NA UBS FANTINATO I, MOGI GUAÇU, 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

Minha motivação para a realização deste projeto de intervenção surge a partir do momento em que chego ao posto de saúde USF FANTINATO I, e começar atender a população, imediatamente percebo o alto índice de pacientes HAS que chegam ao consultório dia a dia, a maioria das vezes descompensados, e ao realizar a entrevista médica e perguntar sobre sua alimentação, prática de exercícios, hábitos tóxicos, muitos não têm consciência ao responder, que todas elas constituem fatores de riscos a sua doença crônica, e o que devem fazer para melhorar, é onde surge a ideia de trabalhar neste sentido para melhorar a saúde, promovendo e prevenindo fatais complicações, que possam deixar comprometida a qualidade de vida dos pacientes na USF.

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), podemos defini-la como uma condição clínica multifatorial, caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA), quando uma pessoa tem uma pressão arterial sistólica maior ou igual a 140 mmHg e uma pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em indivíduos que não estejam em tratamento de medicação anti-hipertensiva, com pelo menos uma semana entre uma aferição e outra, podemos falar que o paciente tem uma HAS, e dentro dos fatores de riscos que favorecem a aparição da hipertensão arterial sistêmica, podemos encontrar os fatores genéticos, a obesidade, o sedentarismo, a ingestão de bebidas alcoólicas, o tabagismo e os maus hábitos dietéticos, que seriam as preocupantes no caso de meu posto. (1)

Podemos então falar que os estilos de vidas e maus hábitos alimentares representam uns dos principais responsáveis da ocorrência da doença não só em Brasil, também no mundo, podemos mencionar dentro deles ingestão inadequada de sódio, álcool, alimentos gordurosos, mau hábito de fumar, sedentarismo, obesidade, sem descartar o fator genético. (1). No Brasil, existe uma população de hipertensos superior aos 1,5 milhões de pessoas, a HAS podemos dizer é um grave problema de saúde pública no Brasil, e no mundo. Sua prevalência no Brasil varia entre 22% e 44% para adultos, 32% na média, chegando a mais de 50% para indivíduos com 60 a 69 anos de idade, e 75% em indivíduos com mais de 70 anos. 1

Por tanto para fazer um diagnóstico de um paciente com HAS, e lograr fazer uma boa estratificação de risco do paciente para seu melhor seguimento e tratamento, seria muito importante que todo adulto com 18 anos e mais, quando vier à UBS para consulta o qualquer tipo de procedimento ou atividade educativa, e não tiver na sua ficha registrado aferição de PA nos últimos 2 anos, deverá ser verificada e registrada. Por toda a importância do tema, decido fazer o trabalho de terminação do curso, para melhorar a qualidade de vida dos pacientes com HAS da USF Fantinato I. (2)

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

### OBJETIVO GERAL

Modificar modos e estilos de vida pouco saudáveis das pessoas portadoras de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) atendidas na UBS Fantinati I.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

Implementar ações educacionais para modificar estilos de vida dos hipertensos;

Estabelecer uma parceria entre UBS e Academia, visando promover atividades físicas;

Identificar os fatores de risco cardiovascular nessa população.

## **Método**

Local: Unidade de Saúde da Família Fantinato I e Academia da Saúde, em Mogi Guaçu, São Paulo.

Público alvo: Todos os pacientes diagnosticados com HAS na Unidade Básica de Saúde Fantinato I, sendo um total de 328 HAS cadastrados até o momento.

Participantes: Todos os profissionais que compõem a equipe de Saúde do posto, gestor, médico, chefe de enfermagem, técnicos, agentes comunitárias, professor educação física em saúde.

Ações:

Estratégia de divulgação: Serão realizadas nas últimas segundas feiras de cada mês palestras aos pacientes com HAS da unidade, sobre a importância de estas mudanças de estilos de vidas, alimentação, hábitos tóxicos, atividades físicas.

Treinamento dos profissionais: Se realizara semanalmente durante as reuniões de equipe nas quintas feiras do mês, treinamento sobre o tema a impartir aos pacientes na última segunda feira, brindando conhecimento do tema, para por em prática durante as palestras, e mesmo nas visitas domiciliares, e procedimentos médicos realizados no dia a dia.

Processo de implantação do projeto: A estratégia principal do mesmo, será discutir com a equipe a melhor forma de implementar e dar seguimento a esses pacientes, conscientizando sobre a importância que tem estas atividades educativas, e sua repercussão a curto, meio e longo prazo sobre a saúde de cada um, e sua importância na prevenção de possíveis complicações e sequelas.

## **Resultados Esperados**

O trabalho em questão acredita que possa trazer muitos benefícios para os pacientes diagnosticados com HAS na unidade de saúde Fantinato I envolvidos no estudo, por meio das palestras e atividades educativas de promoção e prevenção de saúde, que serão realizadas sobre os diferentes temas a tratar durante o período de trabalho no posto, sobre a importância das práticas de exercícios físicos, alimentação saudável, a eliminação de hábitos tóxicos e poucos saudáveis como são o tabagismo e álcool, evitando o sedentarismo e a obesidade, com todo isto evitaríamos possíveis complicações da doença, melhoraríamos sua qualidade de vida, prolongando o tempo de vida, logrando estabilizar as cifras de PA, assim a população com HAS vai estar muito mais saudável e consciente de como pode cuidar de sua saúde e DCNT. Estes resultados seriam avaliados durante as consultas programadas acordo a sua classificação de risco cardiovascular em alto, meio ou baixo, segundo a escala de Framingham, podendo estabelecer uma comparação com respeito as últimas consultas e exames realizados, e mediante questionários.

## Referências

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Hipertensão Arterial Sistêmica. BRASILIA-DF 2013(Cadernos de Atenção Básica ,n.37)

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Rastreamento. BRASILIA-DF 2010(Cadernos de Atenção Básica, n.29)

Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com Doença Crônica. Brasília-DF 2014. (Cadernos de Atenção Básica, n. 35)

Ortellado Maidana, Jose et al .Consenso Paraguayo de Hipertensión Arterial 2015. [scielo.iics.una.py\\_pdf\\_spmi\\_v3n2a02.pdf](http://scielo.iics.una.py/pdf_spmi_v3n2a02.pdf) rev.virtual Soc. parag. med. int.setimbre 2016;3(2):11:57

Cremilde Aparecida Trindade Radovanovic et al Hipertensión arterial y otros factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en adultos . Rev. latino\_Am. Enfermagem. julio -agosto.2014;22(4):547-53. Disponível em: [www.scielo.br-pdf-rlae-v22n4-es\\_0164-1169-rlae-22-04-00547.pdf](http://www.scielo.br-pdf-rlae-v22n4-es_0164-1169-rlae-22-04-00547.pdf)

Weschenfelder Magrini, D, Gue Martini,J. **Revista eletrônica trimestral de enfermagem**. Hipertensión Arterial : principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia. Disponível em: [scielo.isciii.es-pdf -eg-v11n26-revision5.pdf](http://scielo.isciii.es-pdf -eg-v11n26-revision5.pdf) 2012.

Torres, Marfa Garcia. Intervenção educativa sobre os fatores de risco da Hipertensão Arterial na Estratégia da Saúde da Família de Novo Brasil ,Cariacida, Espírito Santo, Brasil, 2015.

Secretaria Municipal de Saúde de Manaus. Linha - Guia -Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus e Doença Renal Crônica ,9 de fevereiro 2014.