



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

YULIANYS LAU CALERO

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PROMOÇÃO DO AUTO CUIDADO EM PESSOAS
VIVENDO COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

SÃO PAULO
2018

YULIANYS LAU CALERO

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PROMOÇÃO DO AUTO CUIDADO EM PESSOAS
VIVENDO COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

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 doença crônica cuja magnitude preocupa pela sua prevalência e relação com a morbidade provocada pelas doenças cardiovasculares. Estima-se que a enfermidade atinja cerca de 30 % da população adulta e afirma-se seu envolvimento com os óbitos por doenças isquêmicas do coração e acidente vascular encefálico (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2010).

A HAS é um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo, e um fator de risco independente para doenças cardiovasculares e renais (BRASIL, 2006). Conforme demonstrado por Ribeiro et al., "apesar do risco que a HAS representa a adesão à terapia anti-hipertensiva ainda é insatisfatória e permanece como desafio aos serviços de saúde e às políticas públicas, em especial na Atenção Primária à Saúde" (RIBEIRO et al., 2012, p. 272).

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo inteiro. São ainda responsáveis por elevado número de internações acarretando altos custos sociais e econômicos com a saúde (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2010). Para ilustrar a magnitude do problema, de janeiro a abril de 2010 foram registradas 110.712 internações por doenças do aparelho circulatório no Sistema Único de Saúde; a hipertensão arterial foi responsável por 28.216 dessas internações (BRASIL, 2010). Dessa forma, o tratamento da hipertensão arterial e seu controle são fundamentais e necessários para que os pacientes vivam com qualidade de vida (COLÓSIMO et al., 2012).

Os custos para os serviços de saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) com a HAS são altos, seja despesas com medicamentos e/ou tratamento das complicações associadas, morbidade, baixa qualidade de vida dos hipertensos, entre outros custos sociais (SANTOS, 2011). Faz-se necessário ações de promoção da saúde que visem o controle desta patologia, por meio de mudanças no estilo de vida e adesão ao tratamento por terapia medicamentosa anti-hipertensiva.

Neste sentido, destacam-se as metas da educação em saúde para o indivíduo portador de HAS. Estas devem incluir a apropriação de meios para o desenvolvimento do autocuidado e autonomia, a ampliação de seu nível de conhecimento e a apreensão sobre os processos de saúde-doença-adoecimento. Além disso , espera-se o desenvolvimento de estratégias para seu empoderamento para a realização de práticas de autocuidados de forma consciente (COSTA et al, 2009; COTTA et al., 2009).

A problemática da Hipertensão Arterial Sistêmica é reconhecida também na localidade de Tapiratiba (SP), porque a população não interioriza a importância de promover e modificar estilos de vida saudáveis e qualidade de vida como: alimentação, exercícios físicos, manutenção do peso corporal, assim como a sistematização das consultas. Apesar de existir um trabalho sistêmico e contínuo de toda a equipe de saúde para melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com HAS, identifica-se a necessidade de aprimorar o trabalho diário nas atividades de promoção e prevenção da saúde, no sentido de aumentar a conscientização da população sobre esse problema de saúde.

Portanto, este projeto de intervenção destaca a importância de ações de promoção de saúde que possam auxiliar no tratamento e/ou controle da HAS. Como veremos mais a frente as ações propostas terão como foco a promoção de ações de autocuidado, desde a prática de atividades físicas, uso de medicamentos anti-hipertensivos, assim como uma alimentação saudável em um grupo de adultos hipertensos que são acompanhadas pelos profissionais da Estratégia de Saúde da Família no município de Tapiratiba (SP).

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

Desenvolver ações de educação em saúde acerca do auto cuidado, para um grupo de hipertensos acompanhados pela Estratégia de Saúde da Família de Tapiratiba (SP).

Objetivos Específicos:

- * Realizar palestras educativas para demonstrar a importância da terapia anti-hipertensiva e evitar complicações secundárias na saúde dos indivíduos;
- * Incentivar a adoção de práticas para o controle de HAS;
- * Propiciar maior entendimento sobre o processo de adoecimento, os riscos e complicações que podem apreentar.

Método

Local: As atividades propostas serão realizadas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Sizenando Nabuco 2, em Tapiratiba (SP).

A UBS localiza-se em zona urbana e oferece atendimento as comunidades dos bairros: Centro, Santo Antônio, Vila Esperança e Vila Nova.

Público-alvo: Pacientes diagnosticados com HAS (30 adultos).

Participantes: Profissionais de saúde do município (médico, enfermeira, nutricionista, psicóloga do NASF, fisioterapeuta e ACS). Durante o desenvolvimento do PI poderão ser convidados outros profissionais de saúde.

Ações:

- ♦ Realizar palestras educativas sobre terapia anti-hipertensiva;
- ♦ Realizar grupo de discussão sobre alimentação saudável e prática de atividades físicas, por meio de atividades em grupo e rodas de conversas contemplando os seguintes temas: alimentação saudável (lanche funcional), prática de atividades físicas e os malefícios do tabagismo para a saúde;
- ♦ Implantar círculos de cultura para dialogar sobre o processo de adoecimento.

Detalhamento das Ações em Etapas:

Durante as palestras educativas serão abordados os benefícios de uma alimentação saudável aliada à prática de atividades físicas regulares. Esta ação será realizada em parceria com a nutricionista da Atenção Básica. Terão frequência semanal, durante um mês, totalizando 3 encontros, com duração de aproximadamente uma hora por encontro. Pretende-se realizar as atividades no mês de agosto de 2018 no posto de Saúde da Família Sizenando Nabuco 2 com a participação ativa dos membros do equipe de saúde: médico, nutricionista, enfermeira e outros convidados (psicóloga do NASF, fisioterapeuta e ACS).

O grupo de discussão sobre alimentação saudável será realizado mediante a preparação de um lanche funcional para os participantes da ação. Nesta atividade também pretende-se contar com o apoio da nutricionista, tanto na concepção das receitas do lanche, como no dia da atividade para falar da importância dos nutrientes e efeitos para a saúde dos hipertensos. As discussões serão realizadas semanalmente na UBS e contará com a parceria da nutricionista.

Os círculos de cultura traduzem o "movimento iniciado em 1960 por Paulo Freire em Recife, que impulsionou a articulação das organizações populares em direção à transformação das realidades opressoras" (MARINHO, 2009, p. 16). A partir dos fundamentos da educação popular em saúde, serão abordado o processo de adoecimento e a importância da utilização dos medicamentos nos horários corretos. Será apresentado um vídeo educativo acerca dos malefícios do tabagismo para a saúde dos adultos hipertensos. Serão realizados uma vez por semana para conhecer os anseios, necessidades, dificuldades, dúvidas e valores culturais, para melhor direcionar as estratégias de educação em saúde a serem desenvolvidas.

Avaliação \ Monitoramento:

O desenvolvimento das atividades será avaliado por meio de uma entrevista semiestruturada contendo informações acerca da vivência no grupos. As ações serão registradas por meio de fotografias. As inferências da autora e da equipe serão consideradas para avaliar o alcance dos objetivos propostos.

Resultados Esperados

Espera-se com o desenvolvimento de ações de educação em saúde sensibilizar o público alvo para o auto cuidado relacionado à Hipertensão Arterial Sistêmica.

Poderão ser adotadas práticas para o controle da HAS na população, o que trará impactos positivos e melhoria dos indicadores de saúde municipais a médio e longo prazo.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília: Ministério da Saude, 2006.

COLOSIMO, Flávia Cortez et al. Atuação da enfermeira eleva o controle de hipertensos e diminui o efeito do avental branco. **Rev ESC Enferm USP**, São Paulo, v. 46, p. 10-15, Out, 2012.

COSTA, Glauce Dias da et al. Saúde da Família: desafios no processo de reorientação do modelo assistencial. **Rev Brad Enferm**, v. 62, n.1, p. 113-118, 2009.

COTTA, Rosângela Minardi Mitre et al. Perfil socio-sanitário e estilo de vida de hipertensos e/ou diabéticos, usuários do Programa de Saúde da Família - Município de Teixeira (MG). **Cien Saude Colet**, v.14, n.4, p. 1251-1260, 2009.

MARINHO, Andrea Rodrigues Barbosa. **Círculo de cultura**: origem histórica e perspectivas epistemológicas, 2009. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-24092009-155120/pt-br.php> Acesso 15 jun 2018.

MARINHO, Andrea Rodrigues Barbosa. **Círculo de cultura**: origem histórica e perspectivas epistemológicas. 2009. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Acesso em: 2018-06-15.

RIBEIRO, Amanda Gomes et al. Hipertensão arterial e orientação domiciliar: o papel estratégico da saúde da família. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 25, n. 2, p. 271-282, Apr. 2012.

SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo. Hipertensão Arterial - um problema de saúde pública. **Rev. Bras. Promoção da Saude**, Fortaleza, Ceará, v. 24, n. 4, Out\ Dez, 2011.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arq Bras Cardiol.**, v. 95, supl 1, p. 1, 2010.

