



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

TARCISO SA DE CARVALHO

O PACIENTE HIPERTENSO E DIABÉTICO E A NECESSIDADE DE AMPLIAÇÃO DO
SEU CUIDADO.

SÃO PAULO
2019

TARCISO SA DE CARVALHO

O PACIENTE HIPERTENSO E DIABÉTICO E A NECESSIDADE DE AMPLIAÇÃO DO
SEU CUIDADO.

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: KARINA CENCI PERTILE

SÃO PAULO
2019

Resumo

A complexidade média a alta do paciente hipertenso e diabético influencia na necessidade de união do tratamento farmacológico e mudanças no estilo de vida. Por se tratar de doenças crônicas, ou seja, de longa duração, a hipertensão e o diabetes devem ser rigorosamente monitorados. O ambiente do qual o hipertenso e diabético faz parte, tem forte influência sobre a adesão e até segmento do seu tratamento, tendo em vista que é preciso adotar hábitos saudáveis como alimentação balanceada e exercícios físicos regulares. Esse paciente necessita manter o peso ideal e moderar a ingestão de sódio e carboidratos comuns, aliado à prática regular de alguma atividade física mínima. Como se trata de uma comunidade carente, há risco de violência que gera medo e ansiedade nesses pacientes, impedindo o acesso ao laser, e passeios ao ar livre se tornam perigosos para a vida, contribuindo assim para o sedentarismo. O plano de intervenção tem como um dos seus objetivos motivar o indivíduo a encontrar a melhor forma de manter-se saudável com as ferramentas mínimas que possuem ao alcance. O controle do paciente hipertensão é fundamental para que não haja complicações derivadas da não mudança no estilo de vida.

Palavra-chave

Doença Crônica.

Sedentarismo.

Educação em Saúde.

Introdução

1. Aspectos gerais

A hipertensão, conhecida entre os pacientes como pressão alta é uma doença crônica, ou seja de longa duração, assim como o Diabetes. Ambas necessitam de atenção regular. De acordo com o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg. (BRASIL, 2019A)

Ainda de acordo com definição do MS "o diabetes é uma doença crônica não transmissível que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não consegue mais utilizar de maneira eficaz a insulina que produz". (BRASIL, 2019B)

Em nossa comunidade VILA SABIÁ, na cidade de Sorocaba- SP, essas comorbidades também são os principais problemas de saúde pública com alto índice de procura de atendimentos na demanda espontânea, por complicações relacionadas a elas.

Observamos que em nossa comunidade a falta ou não cumprimento do tratamento - tanto não farmacológico como farmacológico - estão relacionados ao estilo de vida que se impõe na comunidade, ao alto índice de vulnerabilidade social, criminalidade, tráfico e nível socioeconômico, que são fatores determinantes e com grande impacto na resolução dos problemas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, existem atualmente, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a doença, o que representa 6,9% da população nacional. A melhor forma de prevenir é praticando atividades físicas regularmente, mantendo uma alimentação saudável e evitando consumo de álcool, tabaco e outras drogas". (BRASIL, 2019B)

O DATASUS traz ainda números alarmantes de atendimentos a pacientes com pressão alta no ano de 2016, sendo que foram registrados 983.256 procedimentos de internação e ambulatorial no Sistema Único de Saúde (SUS)." (BRASIL, 2019A)

1.2 Causas

Para o MS, a hipertensão é uma doença herdada dos pais em 90% dos casos, mas existem outros fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles: fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, elevado consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física. A incidência da pressão alta é maior na raça negra, em diabéticos, e aumenta com a idade. (BRASIL, 2019A)

O Ministério da Saúde também aduz que o diabetes também é uma doença de origem genética e está associada a ausência de hábitos saudáveis. Os principais fatores de risco para o diabetes são:

"diagnóstico de pré-diabetes, pressão alta, colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue, sobrepeso, pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes, doenças renais crônicas, mulher que deu à luz

criança com mais de 4kg, diabetes gestacional, síndrome de ovários policísticos, diagnóstico de distúrbios psiquiátricos - esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar, apneia do sono, uso de medicamentos da classe dos glicocorticoides. (BRASIL, 2019B)

1.3 Tratamento e vulnerabilidade

Além do tratamento farmacológico individual recomendado para o paciente hipertenso, o MS acrescenta que é imprescindível adotar um estilo de vida saudável. como:

- ♦ Manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- ♦ Não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
- ♦ Praticar atividade física regular;
- ♦ Abandonar o fumo;
- ♦ Moderar o consumo de álcool;
- ♦ Evitar alimentos gordurosos;
- ♦ Controlar o diabetes.

Por se tratar de pacientes de uma comunidade carente exposta a violência, ao alcoolismo, baixa renda econômica e baixo grau de escolaridade, há uma resistência quanto à adesão e manutenção do tratamento no que diz respeito a mudanças no estilo de vida e compreensão de que o medicamento sozinho não controla as doenças. Há uma real necessidade de associar hábitos de vida saudáveis ao tratamento farmacológico.

A comunidade sofre com a precariedade dos serviços básicos e exposição ao tráfico de entorpecentes, fatores que dificultam a mudança no estilo de vida. Percebe-se ainda que pacientes que vivem com famílias numerosas, com pouco ou nenhum acesso ao lazer são os que apresentam maiores dificuldades em realizar mudanças no estilo de vida.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Melhorar a adesão ao tratamento de pacientes com hipertensão, especialmente associada à Diabetes Mellitus

Objetivos Específicos

Identificar quais são os fatores sociais e econômicos predominantes que contribuem para o aumento da vulnerabilidade do paciente Hipertensa.

Motivar o controle da obesidade indicando pequenas e simples mudanças iniciais na alimentação, respeitando a vulnerabilidade socioeconômica desses pacientes;

Incentivar a prática regular de caminhada;

Conscientizar o paciente da necessidade de diminuir a ingestão de sódio como forma de controlar a pressão arterial.

Método

Local:

U.S.F Vila Sabiá.

Rua Dionísio Bueno Sampaio, 91.

Vila Sabiá - Sorocaba - SP.

Público-alvo: Pacientes com hipertensão associada ao diabetes da comunidade.

Ações:

- ♦ Realizar entrevista padrão com cada paciente do hiperdia da unidade de saúde; o profissional responsável será o autor do PI e conterà perguntas com respostas fechadas (SIM, NÃO), como segue abaixo:
 - a. Algum familiar com hipertensão?
 - b. Algum familiar com diabetes tipo 2?
 - c. Está acima do peso?
 - d. Faz alguma atividade física leve?
 - e. Está atualmente empregado?
 - f. Conta com alguma renda informal?
 - g. A comunidade desperta confiança e motivação quanto ao bem estar?
- ♦ Analisar as respostas das entrevistas e conscientizar de maneira individual em consultório, através de um diálogo motivacional, da necessidade de mudança de hábitos que aumentam a vulnerabilidade desse paciente;
- ♦ Criar um panfleto com orientações básicas para auxiliar na mudança de hábitos do público alvo;
- ♦ Entregar o panfleto para todos os pacientes que tenham hipertensão e diabetes da comunidade;
- ♦ Organizar encontro dos pacientes hiperdia 1 vez ao mês (em dia e horário definido em comum acordo com a equipe de saúde e afixado cartaz em áreas de maior visibilidade na unidade) para uma atividade ao ar livre em local de fácil acesso e central na comunidade a ser comunicado através de cartaz afixado no mural da UBS. O encontro oferecerá palestra de psicólogo e médico clínico (autor do Projeto) com exposição acerca do tema Hipertensão e Diabetes, também proporcionará barraca com enfermeiros e técnicos para aferimento da pressão arterial e balança para pesagem, bem como tomada de medida da circunferência abdominal. Também contará com a presença de um professor de educação física voluntário

* que oferecerá 1 hora de treino leve para os participantes do evento. Haverá 30 minutos reservados para que os palestrantes possam esclarecer dúvidas dos participantes relacionadas ao tema.

Formas de Avaliação e Monitoramento

A avaliação e monitoramento da evolução do paciente hiperdia será realizada através de consultas regulares pré-agendadas, com a observância de exames laboratoriais pertinentes, pesagem e aferimento de pressão arterial.

Resultados Esperados

Ao aplicar o plano de intervenção esperamos identificar o grau de complexidade dos pacientes hiperdia da comunidade, bem como quais são os fatores sociais e econômicas que influenciam a dificuldade de adesão e manutenção do tratamento farmacológico associado às mudanças no estilo de vida desses pacientes e demonstrar a necessidade de mudança da rotina, da ruptura de paradigmas e adoção de postura próativa em relação a qualidade de vida.

Esperamos proporcionar o aumento da motivação com o foco na saúde, ou seja, não é a falta de recursos, o grau de instrução baixo ou a incidência da violência que definem sozinhas a adesão ou manutenção do tratamento, mas aliado a esses fatores está a forma de reagir do paciente diante de tanta dificuldade.

A meta é fazer esse paciente compreender que a motivação nasce dele e que sua vulnerabilidade está ligada a forma como ele pensa e age diante das dificuldades que se apresentam.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: Informação e documentação - referências - elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

BRASIL, 2019 A. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão (pressão alta): causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Disponível em <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>>. Acesso em 15 de Jan. 2019.

BRASIL, 2019 B. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diabetes: tipos, causas, sintomas, tratamento e prevenção. Disponível em <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>>. Acesso em 15 de Jan. 2019.

NOBRE, Fernando. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2010001700001>>. Acesso em 15 de Jan. 2019.

SERRANO JR, Carlos V *et al.* Como tratar: hipertensão arterial [recurso eletrônico]. Barueri, SP: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2008.