



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

NANCY CATALINA RODRIGUEZ HERNANDEZ

ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS SOBRE FATORES DE RISCO NA POPULAÇÃO COM
HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.

SÃO PAULO
2019

NANCY CATALINA RODRIGUEZ HERNANDEZ

ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS SOBRE FATORES DE RISCO NA POPULAÇÃO COM
HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.

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: MARLLUS ROBSON FERNANDES CAVALCANTI

SÃO PAULO
2019

Resumo

Introdução: a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença considerada um problema de saúde por sua elevada incidência e prevalência com grande dificuldade de controle, além de constituir um dos mais importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, é considerada um fator de risco, portanto um grande desafio para a saúde pública, é uma doença silenciosa e na maioria das vezes o diagnóstico é feito tardiamente com a presença de complicações. **Objetivo:** Realizar ações educativas em pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica cadastrados na Estratégia de Saúde da Família Luís Augusto Zanini. **Metodologia:** o PI será realizado na estratégia da saúde da família Luís Augusto Zanini, do município Assis, estado São Paulo com os 40 pacientes hipertensos cadastrados na unidade, no período de janeiro a março do 2019, serão implementadas atividades de promoção e prevenção de saúde para mudar estilo de vida e reduzir fatores de risco da doença levando ao paciente um maior conhecimento dela Hipertensão Arterial e melhorar qualidade de vida, o estudo contará com 3 etapas: diagnóstica, de trabalho e de avaliação, onde a equipe da unidade da saúde preencherá um formulário para coleta dos dados geral e grau de conhecimento inicial que tinham dos pacientes sobre a doença, outros dados serão obtidos do prontuário médico. **Resultados esperados:** com este trabalho espera-se conhecer o perfil dos pacientes hipertensos da área de abrangência, os fatores de risco que tem e o nível de conhecimento deles sobre a doença, com a implementação de ações educativas pretende-se ampliar e fortalecer o nível de conhecimento do grupo de pacientes hipertensos sobre a doença, incorporar estratégias para adoção de estilos de vida muito mais saudáveis, prática de atividade física, alimentação adequada, modificar os riscos possíveis, adesão a tratamento, assim reduzir as complicações, melhorar a qualidade de vida dos pacientes da comunidade, espera-se uma melhor relação de toda equipe de trabalho com os pacientes hipertensos e comunidade toda, onde eles percebam o interesse de cada um dos integrantes da equipe de saúde por buscar o bem estar de sua comunidade e obter resultados positivos, como também que eles sejam mais participativos nas atividades orientadas pelos serviços de saúde.

Palavra-chave

Hipertensão; Atenção primária; Saúde da família, Educação em saúde.

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica é considerada um problema de saúde devido a sua elevada prevalência e dificuldade de controle além de constituir um dos mais importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares, considerada pressão alta quando a cifra de tensão arterial sistólica é maior a 140 mmHg e diastólica de maior de 90 mmHg e sustentadas (MVB et al., 2016).

A hipertensão arterial sistêmica além de ser uma doença e considerada um fator de risco, porém é um grande desafio para a saúde pública, e uma doença silenciosa é na maioria das vezes o diagnóstico é feito tardiamente com a presença de complicações (BLOCH; RODRIGUES; FISZMAN, 2006).

No Brasil a hipertensão afeta mais de 30 milhões de brasileiros onde 36% é masculino e 30% é feminina (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO PARANÁ 2018).

Hipertensão arterial sistêmica é a doença crônica mais prevalente na população adulta de São Paulo. É uma condição clínica multifatorial, caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial frequentemente associada a alterações funcionais ou estruturais de órgãos como o coração, cérebro, rins, vasos sanguíneos e retinas. As pessoas com esta doença apresentam maior proporção de histórico de complicações pela incidência e prevalência de fatores de risco associados. A maioria das pessoas com HAS com 20 anos ou mais de idade apresenta alguma comorbidade(78,4%), sendo que mais da metade delas apresenta mais do que uma. Esta frequência varia, como esperado, de acordo com a faixa etária, sendo maiores nas com 60 anos ou mais (87%). resaltar que apenas 13% dos idosos apresentam HAS sem alguma comorbidade. (BOLETIM ISA CAPITAL-SP

Assis é uma cidade da parte sudeste do estado de São Paulo, possui uma população de 103.666 habitantes em um área de 460,61 km quadrados, que foi fundada em julho de 1905 e 12 anos depois se emancipou em município, para o atendimento de saúde à sua população o município tem como modelo de atenção em saúde o Sistema Único de Saúde, os serviços de saúde estão distribuídos por ESF, UBS, e Hospitais.(WWW.ASSIS.SP.GOV.BR)

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo General

Realizar ações educativas em pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica cadastrados na Estratégia de Saúde da Família Luís Augusto Zanini.

Objetivos Especificos

- ♦ Investigar o conhecimento dos pacientes sobre a hipertensão arterial sistêmica.
- ♦ Identificar os principais fatores de risco nos pacientes hipertensos.
- ♦ Fomentar atividades educativas sobre hábitos e estilos de vida saudáveis para os pacientes hipertensos.

Método

O estudo será realizado na estratégia da saúde da família Luís Augusto Zanini, do município Assis, estado São Paulo com os 40 pacientes hipertensos cadastrados na unidade, no período de janeiro a março do 2019.

Serão implementadas atividades de promoção e prevenção de saúde para mudar estilo de vida e reduzir fatores de risco da doença levando ao paciente um maior conhecimento dela Hipertensão Arterial e melhorar qualidade de vida. Os pacientes terão que assinar os termos de consentimento livre e esclarecidos para participação do estudo.

O estudo contará com 3 etapas.

1ª Etapa diagnóstica: A equipe da unidade da saúde preencherá um formulário já elaborado para coleta dos dados geral e grau de conhecimento inicial que tinham dos pacientes sobre a doença, durante uma entrevista, outros dados serão obtidos do prontuário médico. As variáveis avaliadas serão idades, sexo, cor da pele, escolaridade, peso, altura, índice de massa corporal, tempo de diagnóstico da doença, adesão a tratamento, tipo de tratamento, resultado do exame de laboratório, atividade física, hábitos tóxicos, tipo de alimentação, alguma complicação. Serão indicados exame de laboratório aos pacientes que a data do último exame for, mas de 6 meses.

2ª Etapa de trabalho: O começo desta etapa vai ser a coleta do exame de laboratório, depois os dados que forem recolhidos na primeira etapa serão analisados e computados, em seguida iniciará a estratégia educativa, que será palestras com temas sobre a hipertensão arterial, que compreenderá um período de 8 semanas com uma atividade semanal no horário da tarde entre as 15 e 16 horas na academia da saúde.

- ♦ Na primeira semana, atividade será uma dinâmica grupal de apresentação de pacientes e equipe, terão jogos de participação liderado pela psicóloga.
- ♦ Segunda semana, tema hipertensão arterial sistêmica crônica e fatores de risco encontrados em estudo inicial nos pacientes.
- ♦ Terceira semana, importância do exercício físico.
- ♦ Quarta semana, aspectos importantes da alimentação saudável.
- ♦ Quinta semana, adesão a medicamentos.
- ♦ Sexta semana, hábitos tóxicos.
- ♦ Sétima semana, complicação mais frequentes em paciente hipertenso.
- ♦ Oitava semana, seguimento do paciente hipertenso em atenção primária e resultados dos exames indicados no início de segunda etapa. Todas as semanas terão palestras, técnicas educativas, discussão de grupo, e um café da tarde hipocalórico.

3ª Etapa de avaliação: Na nona semana serão aplicados novamente o formulário inicial para avaliar se houve mudança no nível de conhecimento dos pacientes e com isso a possibilidade de diminuir os fatores de risco da doença. E encerramento do estudo.

Todas as etapas do estudo contarão com o envolvimento de toda a equipe, a médica, a enfermeira, auxiliar de enfermagem, os agentes comunitários, a psicóloga e a nutricionista.

Resultados Esperados

Com este trabalho espera-se conhecer o perfil dos pacientes hipertensos de nossa área de abrangência, os fatores de risco que tem e o nível de conhecimento deles sobre a doença.

Com a implementação de ações educativas pretende-se ampliar e fortalecer o nível de conhecimento do grupo de pacientes hipertensos sobre a doença, incorporar estratégias para adoção de estilos de vida muito mais saudáveis, prática de atividade física, alimentação boa, modificar os riscos possíveis, adesão a tratamento, assim reduzir as complicações, melhorar a qualidade de vida dos pacientes da comunidade.

Espera-se uma melhor relação de toda equipe de trabalho com os pacientes hipertensos e comunidade toda, onde eles percebam o interesse de cada um dos integrantes da equipe de saúde por buscar o bem estar de sua comunidade e obter resultados positivos, como também que eles sejam mais participativos nas atividades orientadas pelos serviços de saúde.

Referências

Autor Paulo Cesar B Veigajardim Titulo do Artigo Hipertensão Arterial e alguns Fatores de Risco em na capital Nome do Periodico Brasileira Arq Bras Cardiolo data de publicação 2007 local Goiânia.

Autor MVB Malachias Titulo do Artigo 7 Dno Brasil hipertensão arteria Nome do Periodico Arq Bras Cardiolo data de publicação 2016 local Rio de Janeiro .

Autor Valeria maria de azeredo passos Titulo do Artigo Hipertensão Arterial estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacionaliretriz brasileira de Nome do Periodico Epidemiologia de servicios de saúde data de publicação2006 local Belo Horizonte

Sociedade Brasileira de Cardiologia. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras Cardiol 2006 Fev: 1-48.

Cesarino CB, Cipullo JP, Martin JFV, Ciorlia LA, Godoy MRP, Cordeiro JA, Rodrigues IC. Prevalência e fatores sociodemográficos em hipertensos de São José do Rio Preto. Arq Bras Card 2008; 91(1): 31-35.