



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

TIAGO ALVES DA SILVA

MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA EM PACIENTES HIPERTENSOS: PROJETO  
HIPERDIA

SÃO PAULO  
2020

TIAGO ALVES DA SILVA

MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA EM PACIENTES HIPERTENSOS: PROJETO  
HIPERDIA

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: SUYANE DE SOUZA LEMOS

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

As doenças cardiovasculares são as principais causas de morbi-mortalidade na população brasileira. O número de hipertensos é muito grande e não existe um controle junto à comunidade para aliviar os sintomas, com isso temos um grande número de pacientes que procuram o posto com crises hipertensivas, aumentando muito o fluxo de atendimentos. Em 2002 foi criado um Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e Diabetes mellitus, sendo este, denominado Hiperdia, que têm como finalidade aliviar os sintomas e prevenir o agravamento das doenças crônicas não curáveis, a partir desse plano foi possível elaborar o projeto. O objetivo desse estudo é a implementação de ações para diminuir o impacto da doença na comunidade do CSF Aeroporto em Limeira -SP, para que a população possa ter uma longevidade com qualidade de vida, diminuindo os agravos. A partir de um mapeamento populacional foi possível cadastrar os pacientes portadores de HAS e consequentemente a criação do grupo, onde em cada semana será abordado um tema diferente, com escuta ativa. Esse projeto visa oferecer assistência de qualidade, acompanhando melhor os portadores da doença e consequentemente diminuir o número de complicações que levam à mortalidade e o grande número de consultas nas unidades de saúde.

## **Palavra-chave**

Educação em Saúde. Acompanhamento dos Cuidados de Saúde. Hipertensão.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

Após reuniões com nossa equipe de saúde, foi possível elencar vários problemas na comunidade que precisam de bastante atenção, com isso optou-se iniciar um projeto voltado para a população de hipertensos, tendo em vista que ainda não contamos com programas de saúde, como por exemplo o Hiperdia.

O número de hipertensos é muito grande e não existe um controle junto à comunidade para aliviar os sintomas, com isso temos um grande número de pacientes que procuram o posto com crises hipertensivas, aumentando muito o fluxo de atendimentos.

Com a implantação do projeto, pretendemos diminuir o número de complicações advindas ao não controle da pressão arterial, diminuindo assim o número de AVC, infartos, arritmias, aneurismas, perda da visão, insuficiência renal crônica e Aterosclerose.

Resolvemos elaborar um projeto para um melhor acompanhamento, alívio de sintomas e melhor qualidade de vida.

A captação dessa população é de suma importância, pois podemos levar saúde e informação, não apenas para os portadores da doença, mas também para toda família.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

A hipertensão arterial é o principal fator de risco modificável para doenças cerebrovasculares e insuficiência cardíaca congestiva, entre outras doenças do aparelho circulatório. O tratamento adequado da hipertensão arterial reduz significativamente a mortalidade e a morbidade cardiovascular. Dessa forma, o conhecimento da população e a identificação de grupos vulneráveis são de grande interesse em saúde pública. (LIMA, COSTA et al.,2004)

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) representam um dos principais desafios de saúde para o desenvolvimento global nas próximas décadas. Entre elas, a hipertensão arterial sistêmica representa importante fator de risco para as doenças cardiovasculares e está presente em 69% dos pacientes com um primeiro infarto do miocárdio, em 77% dos pacientes com um primeiro acidente vascular cerebral, em 74% dos pacientes com insuficiência cardíaca crônica e em 60% dos pacientes com doença arterial periférica. (LIMA et al., 2010)

De acordo com o Caderno de Atenção Básica 15 do Ministério da Saúde, é evidente a eficácia de estratégias aplicadas a um número maior de pessoas geneticamente predispostas e a uma comunidade visando mudanças de estilo de vida. Os profissionais de saúde da Atenção Primária têm papel fundamental nas ações individuais e coletivas de controle da HA, como identificação do grupo de risco, diagnóstico precoce, conduta terapêutica e educação em saúde (Brasília-DF, 2016).

Detectar, estabelecer diagnóstico, identificar lesões em órgãos-alvo e/ou complicações crônicas e efetuar tratamento adequado para a HAS e o DM caracteriza-se como um verdadeiro desafio para o Sistema Único de Saúde, as sociedades científicas e as associações de portadores, pois são situações que necessitam de intervenção imediata pela alta prevalência na população brasileira e pelo grau de incapacidade que provocam.

Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários 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;

Além desses fatores de risco, sabe-se que a incidência da pressão alta é maior na raça negra, em diabéticos, e aumenta com a idade. (CAMACHO, et al,2016)

Importante considerar a mudança de hábitos como redução do consumo de sal, de gorduras saturadas e aumento do consumo de frutas e verduras; esforços para redução do sobrepeso/obesidade e rastreamento e monitoramento de pessoas hipertensas, fomentando ações de promoção e prevenção no âmbito da atenção básica por meio do trabalho em equipe compartilhado, colaborativo e coletivo no território envolvendo parceiros como saúde

na escola, academias da saúde (MALTA et al, 2018).

Adaptar-se ao tratamento constitui a tarefa mais difícil, e é responsável pela enorme resistência encontrada pelos profissionais de saúde para a adesão do paciente ao regime terapêutico. A não adesão é um grande obstáculo no controle da doença. (VASCONCELOS et al.,2011).

## **AÇÕES**

### **Objetivos Geral**

Com a finalidade de colaborar na assistência aos portadores de HAS, pretende-se elaborar um projeto para criar na comunidade grupos de hipertensos.

### **Objetivo específico:**

Melhorar qualidade de vida;

Diminuir o número de complicações secundárias;

Informar a população a importância do cuidado com o estilo de vida;

Encorajar o portador de HAS e família a participar dos encontros.

### **Metodologia:**

A elaboração do projeto de intervenção realizado pelo CSF Aeroporto dar em Limeira -SP, terá a participação de toda a equipe, coordenada pela enfermeira Sueli Ferreira da Silva, em que faremos encontros quinzenais para debater as estratégias há serem realizadas, como: situação populacional, revisões bibliográficas e elaboração do plano.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Esperamos que com a implantação do projeto consigamos melhorar a qualidade de vida da nossa população e um maior controle das doenças secundárias causadas pela falta do controle da pressão.

Melhorar a qualidade do atendimento e desafogar as filas de espera.

Conseguir mapear melhor o público alvo para melhorar a qualidade e expectativa de vida.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE et al. **Aspectos Epidemiológicos da Aderência ao Tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica** Arq Bras Cardiol 2002; 79: 375-9.

BRASIL. **Departamento de Atenção Básica. Portal da Saúde. Hipertensão.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Reorganização da Atenção a Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus.** Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Inquérito Domiciliar sobre Comportamento de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis.** Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti; Dallacosta, Hotone. Nunes; Alessandra Daros. **Perfil de Hipertensos Cadastrados no Programa Hipertensão de uma Unidade Básica de Saúde. Unoesc & Ciência - ACBS, Joaçaba**, v. 1, n. 1, p. 45-52, jan./jun. 2010. Disponível em:

<[http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/viewFile/125/pdf\\_3](http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/viewFile/125/pdf_3)>. Acesso: 16 de janeiro, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos.** Pesquisa Nacional de Saúde. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v. 21, supl. 1, e180021, 2018.

Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade Brasileira de Nefrologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão.** Rio de Janeiro: Arq Bras Cardiol, v. 95, n. 1, supl.1, p. 1-51, 2010. Disponível em:<[http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz\\_hipertensao\\_associados.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf)> Acesso em: 17 de janeiro, 2020.